3.

Kult
3668

2152839
173-63

# Lehren der Höflichkeit, des Wohlstandes und der Gesundheit.

Ein nützliches Handbüchlein für die Jugend.

Von
Joh. Heinrich Martin Ernesti.

Augsburg,
bey Peter Paul Bolling, 1810.

2007. 243

Stadtbibliothek Augsburg

# Sittentafel
## oder Lehren
## der
# Höflichkeit
## und des
# Wohlstandes.

## I.

### Wie man sich zur Morgenszeit verhalte.

Sobald du vom Bette aufgestanden bist, so kleide dich fertig und ordentlich an. Dieß kann viel zu deiner Munterkeit und Zufriedenheit beytragen; die Kräfte, die dir der goldene Schlaf giebt, in Bewegung setzen; und dich zum Fleiß und Guten schön vorbereiten. Sich langsam und unordentlich ankleiden, bringt nur um die kostbare Zeit, wirkt Schande, und wer weis was für Unbequemlichkeiten und Mißvergnügen?

Thue es aber nicht im Beysein Anderer, wenn es seyn kann. Die Schamhaftigkeit, welche vor so vielem Bösen bewahret, und worauf sich Unschuld und Ehrerbiethigkeit gründet, gebietet dir solches.

Beym Anziehen nimm zuerst diejenigen Kleidungsstükke, die dich wohlanständig bedekken, damit du nicht Ursache zu erschrekken, oder dich zu schämen habest, wenn du ohngefähr überrascht würdest.

Ehe du dich vollends ankleidest, so wasche dich mit frischem Wasser, vorzüglich die Hände, das Gesicht nebst den Winkeln der Augen, den Hals, den Nakken und die Gelenke *); säubere auch deine Zähne, und spüle dir den Mund rein aus. Das gehört hauptsächlich zum Wohlstand, wie zur Gesundheit; und hiermit fängt die Reinlichkeit an. Waschen und Mundausspühlen aber muß nicht mitten in der Stube, sondern entfernt bey Seite geschehen.

Deine Nägel müssen öfters (aber nicht zu tief) abgeschnitten, deine Haare täglich gekämmt, auch wohl und fein zusammengelegt werden, du magst frisirt oder unfrisirt gehen. Sonst verdienst du den Namen eines Ordentlichen nicht; sondern man sieht dich, und dieß mit Recht, als einen Liederlichen mit Verachtung an.

Sieh zu, ob du auch anständig, sauber und nett angekleidet bist; ob z. E. die Strümpfe hübsch anliegen, die Nath an ihrem Ort ist, die Schnallen fest und schicklich eingemacht, die Kleider wohl

*) Die Ordnung, nach welcher du dich waschen sollst, läßt sich mehr aus den Umständen bestimmen. Hast du Nachthemde, wie denn dieß sehr gut ist; so muß das Waschen dem Anzug des Taghemdes vorgehen, auf daß dieses nicht naß und unrein werde.

wohl zugeknüpft sind, die Wäsche reinlich, und alles andere in seiner vollkommenen Ordnung ist. Was hälfe dir sonst dein ganzer Anzug, der doch immer von den Sitten und der Lebensart des Menschen zeugt? Wer hier nachläßig seyn kann, giebt zu erkennen, daß er unempfindlich oder gleichgültig, sowohl gegen Wohlgezogenheit und Ordnung, als auch gegen die Zufriedenheit und den Beyfall Anderer sey.

Vergiß nicht, dein Schnupftuch zu dir zu nehmen, und wohl bey dir zu behalten: eine Sache, die du nothwendig, zur Reinhaltung der Nase sowohl, als mancher Zimmer und Säle, brauchst.

Hast du nun alles, wie es seyn muß, gethan, so zeige dich zuvor deinen lieben Aeltern, und biete ihnen mit Artigkeit, Freundlichkeit und gebührender Achtung einen guten Morgen. Gehe wenigstens nicht eher aus dem Hause, als bis du in dem Stükke deine Schuldigkeit beobachtet hast; mache auch denen, die zugegen sind, ein anständiges Kompliment; und dann gehe frisch an deine Arbeit.

## II.

## Wie man sich überhaupt in Ansehung des Aeusserlichen, es sey zu Hause, oder ausser dem Hause, zu betragen habe.

Trage stets deinen Leib, wie es am natürlichsten ist: gieb ihm die gefälligste Stellung und wohlanständigste Bewegung: verbessere und verschönere ihn, so viel du nur kannst. Ein

guter äußerlicher Anstand macht dich bey der Welt beliebt, und kann dir dein zeitliches Glück wohl gar sehr befördern helfen, zumal wenn innere Vorzüge damit verknüpft sind, die erst dadurch einen Glanz bekommen.

Wenn du stehest, so halte das Haupt immer aufrecht, die Brust vorwärts, die Schultern zurück, nieder, und auf beyden Seiten gleich; laß die Aerme natürlich hängen; und die Füße setze, wie es ungezwungen und wohl läßt, auseinander: doch stelle nicht einen Fuß vor dem andern. Wie du deinen Körper itzt trägst, so wächsest du gleich einem zarten jungen Bäumchen, das schön und garstig, gerade und krumm werden kann.

Wenn du sitzest, so hüte dich, daß du deinem Leib keine steife, aber auch keine schiefe und krumme Richtung gebest, nicht den Kopf hängest, ihn nicht leichtsinnig bewegest, dich nicht zusammenhauchest, nicht die Kniee, oder Füsse übereinander legest *), nicht die Beine zu weit, oder zu nahe von- und aneinander stellest; sitze vielmehr aufgerichtet, gerade, ruhig und anständig. Nimm auch nicht von andern abgeborgte und übelkleidende Stellungen an.

Im gehen darfst du nicht steif oder nachläßig einherwandeln, nicht den Leib hin und her bewegen, nicht den Kopf hängen, nicht vorwärts denselben tragen, nicht Hände und

Arme

*) Gewisse Arbeiten machen hier eine Ausnahme.

Arme schlenkern, die Knie nicht sinken und wanken lassen, die Füsse nicht schleppen, nicht schwänzen (ränken), nicht stolpern, oder wie gemeiniglich die Bauern einher tappen, oder durch ungeheure Riesenschritte dich lächerlich machen. Dieß alles ist wider den Bau des Leibes, und wider die Natur des Gehens, und steht daher sehr übel.

Eben so wenig darfst du im Gehen bald kurze und schwere, bald lange und flüchtige Schritte machen; sondern dein Gang sey abgemessen und ungekünstelt, natürlich und wohlanständig. Gehst du zu langsam, so sieht es aus, als wenn du deine Schritte zählen wolltest, oder als ob du in Prozeßion giengest. Gehst du zu geschwind, so hat es das Ansehen, als wenn du gejagt würdest; du kommst dabey ausser Athem, und deine Mienen und Gesichtszüge werden verzerrt, unnatürlich und garstig. Du kannst auch, wenn du dich Jemund näherst, nicht frey genug bekomplimentiren; du bist ihm wohl eine Zeitlang mit deinem Keichen beschwerlich.

Wann du niesen mußt, so wende dich mit dem Gesicht und dem Leib etwas ab; übrigens halte die Hand, oder das Schnupftuch vor, und niese so still, als möglich; und wenn du gähnest, so presse die Hand hohl um den Lippenrand. So erfodert es die Höflichkeit und der Wohlstand.

Wenn du hustest, dich schneuzest, oder räusperst, so thue auch solches nicht vor dem Angesicht Anderer, sonern wende dich etwas

seitwärts,

seitwärts, um nicht in Absicht auf die Sinne und Einbildungskraft unangenehm und beschwerlich zu werden. Auch mußt du dich in Acht nehmen, daß du keine widerliche Musik machest, um nicht durch diesen Laut, der zugleich an unsaubere Dinge erinnert, verdrießlich zu fallen. Das Allerunanständigste beym Schneuzen ist, wenn man besichtiget, was man im Schnupftuch aufgefangen hat. Diese schändliche Gewohnheit mancher Leute erweckt nicht nur Ekel bey denen, die es sehen, sondern auch Widerwillen und Verachtung gegen diejenigen, welche es thun.

Nimm die wohlgefälligsten und aufrichtigsten Mienen und Gebärden an, auf wahre Güte des Herzens gegründet; denn man schließt von denselben auf das Innere, und sie gewinnen dir gar bald die Herzen anderer.

Deine Augen dürfen sich nicht wild und schnell bewegen; sie müssen ruhig, sanft und sittsam seyn. Dieß giebt dir die Natur freylich nicht; es hängt fast allein von der Beschaffenheit deines Gemüths ab. Vergebens sagten die alten Weisen nicht, daß in den Augen der Sitz der Seele wäre.

Siehe Niemand überzwerch an, oder starr ins Gesicht, sondern schlage deine Augen, wenn du Jemand ansiehest, ein wenig nieder, und richte sie mehr auf die Brust, besonders wenn es Personen sind, denen man Respekt schuldig ist. Jemand überzwerch ansehen, heißt verächtlich begegnen; und starr ins Gesicht sehen, ist der Achtung, oder der Ehrerbietung zuwider.

Die

Die Stirn darf nicht in Falten gelegt; sondern, wie überhaupt Gesicht und Miene, heiter und offen, mit Freundlichkeit und Ernst vermischt seyn, das ist, du mußt zeigen, daß du Zufriedenheit und ein gutes Gewissen besitzest, daß du gerne Menschen um dich habest, oder gerne dienest, wenn man dich darum ersucht. Dadurch erweckst du dir Vertrauen; verbindest dir anderer Herzen; giebst deinem Dienst einen neuen Werth, und trägst zum Vergnügen selbst nicht wenig bey.

Auch die Nase darf nicht in Falten gelegt, oder gerümpft werden. Die Nase rümpfen verräth etwas spöttisches, so wie das Runzeln der Stirne zorniges, oder mürrisches Wesen.

Deine Hände, wenn sie nicht beschäftigt sind, halte ruhig vor dir, und nie in Gegenwart solcher Personen, die von dir geehrt werden müssen, hinter den Rücken, oder in der Tasche; bringe sie auch nicht ohne Noth an die Haare, oder ins Gesicht; und wenn du sprichst, so fichte nicht mit ihnen.

Kurz, alles Aeusserliche, deine Bewegung, Stimme, Gang, muß mit dem Charakter übereinstimmen, den du zu behaupten scheinen willst, und nach dem du streben sollst. Da kann es dir nicht fehlen, du erwirbst dir die Liebe, und das Wohlgefallen der Menschen.

Iß nicht, wenn du auf der Straße bist; denn es schickt sich nicht: die Bauern, und Andere von solcher Lebensart, die sich nicht immer die Zeit nehmen können, sitzend zu essen, mögen es thun.

Grüsse

Grüsse freundlich und höflich, wenn du diejenigen, welche dir auf dem Wege aufstossen, grüssest; ein unfreundlicher und unhöflicher Gruß kann nicht gefallen; er beleidigt vielmehr: die Freundlichkeit darf aber nicht von heuchlerischer Art seyn. Auch deine Geschwister, nächste Verwandte, und vertrauteste Bekannte, dürfen dabey nicht ausgeschlossen werden; denn Verwandschaft, Freundschaft und Bekanntschaft heben das gefällige und höfliche Wesen nicht auf.

Aus Unwissenheit und Nachläßigkeit werden oft auffallende Fehler im Grüssen und Bekomplimentiren begangen: sey also aufmerksam auf die, welche sich zu betragen wissen, und folge ihrem Beyspiel; bükke dich z. E. nicht, noch ehe du den Hut abgezogen hast; auch thue nicht beydes zugleich. Eine gute Lebensart erfodert es, daß du den Hut mit ausgestrecktem Arm bis auf das Knie herabziehest, und dann erst deine Verbeugung machest.

Begegnen dir Personen, denen du vorzüglichen Respekt schuldig bist, so mußt du schon in einiger Entfernung den Hut abziehen, dann vor ihnen eine tiefe und anständige Verbeugung machen, und den Hut so lange niederhalten, bis sie vorüber sind. Sind sie von größtem Range und höchstem Stande, so machst du über dieses noch, wenn du bey ihnen bist, eine Fronte, d. i., du wendest dich mit dem ganzen Leib gegen sie zu, und machst deine erforderliche Reverenz.

Begegnet dir deine Landesherrschaft, so darfst du es nicht etwa bey diesen Höflichkeitsbezeugungen bewenden lassen; dein ganzes äusseres

seres Betragen muß von der tiefsten Ehrfurcht und Demuth zeugen: du mußt z. B. weit von ihr dein Haupt entblössen, und es nicht eher wieder bedekken, als bis du ihr aus dem Gesichte bist.

Wenn Jemand dich grüßt, so mußt du ihm wieder einen höflichen Gegengruß machen: sonst nennt man dich grob und hochmüthig; und du bist es in der That, so du es weißt, daß man dich gegrüßt hat.

Wenn du im Zimmer am Fenster bist, und von einer vorbeygehenden Person auf der Gasse gegrüßt wirst, so darfst du ihr nicht, wenigstens keiner Person, die geehrt zu werden verdient, durch das zugemachte Fenster danken, sondern du mußt, wenn du stehest, das Fenster eröffnen, und dann erst deinen Gegengruß, oder das erforderliche Kompliment machen, oder wenn du hinter dem Fenster sitzest, und die Zeit zum Aufstehen zu kurz ist, doch die Bewegung zur Beobachtung dessen machen: der Wohlstand heischt sogar, daß man sich vom Fenster ein wenig zurückzieht; denn so ist man leichter im Stande, mit Sittsamkeit und gehöriger Achtung die Höflichkeit zu erwiedern. Das thun Leute, die zu leben wissen, und es ist nachahmungswürdige Sitte: das Gegentheil hingegen ist Unhöflichteit. Aber noch unhöflicher, ja grob wäre es, wenn du dich dabey noch auf dem Fenster aufstütztest, und mit einem blossen Kopfnikken danktest, wie müßige und stolze Leute pflegen.

Wenn dich unterwegs Jemend anredet, dessen Stand und Alter ihm einen gewissen

Vorzug

Vorzug giebt, und fragt, wie sich deine Aeltern und Geschwister befinden? so gieb ihm mit unbedecktem Haupte auf eine manierliche und anständige Art Nachricht. Thue aber nicht wieder eine ähnliche Gegenfrage; sondern danke aufs höflichste für das gütige und gnädige Andenken, und antworte immer auf die gethane Fragen aufmerksam und ordentlich. Auch darfst du nicht den Anfang zur Trennung machen.

Sagt man dir, daß du dich bedekken sollst, und du siehst, daß man es nicht anders haben will, so mußt du es als einen Befehl ansehen, und thun: sprichst auch wohl, daß du es als Befehl annehmen müssest.

## III.

## Wie zur Tischzeit.

Gut ists, wenn du dich vor Tisch, so wie auch nach Tisch, wäschest; vor Tisch, weil so manches bey deinen Verrichtungen durch die Hände geht, wodurch dieselben bestäubt, oder sonst verunreiniget werden; und nach Tisch, weil es verschiedene Speisen nothwendig machen. Dabey vergiß nicht, nach Tisch dir den Mund gehörig auszuspülen, damit die Zähne von den sich anhängenden Resten der Speisen gesäubert werden.

Wenn man bey Tisch betet, so hüte dich, daß du nicht etwa Flatterhaftigkeit und Leichtsinn verrathest, sondern verrichte dein Gebeth mit gebührender Stille und Andacht, und

störe andere nicht durch unruhige Bewegungen, wenn leise gebetet wird, und du etwa eher fertig bist.

Setze dich nicht eher, als bis die älteren und höheren Personen sich niedergelassen haben: und setze dich fein sittsam und ohne vieles Geräusche nieder. Es ist sehr unbescheiden, und unartig, wenn diejenigen, welche die Untersten und Letzten seyn sollen, vor andern Platz nehmen wollen; du mußt es erwarten, was dir für ein Platz übrig bleibt.

Bist du zu Gaste, und der Gastherr hat dir einen Platz angewiesen, oder dir über Tisch zuerst vorgelegt, so streite nicht mit einem andern, um ihm den Vorzug einzuräumen; denn dieß heißt, dem Gastherrn einen Fehler vorwerfen.

Dein Tellertuch nimm nicht sogleich vor dich; denn dadurch sagst du gleichsam: nun aufgeschüsselt! Ich bin schon fertig zum Essen. Laß lieber erst Andere, wenigstens die neben dir sitzen: den Anfang dazu machen.

Rükke nicht zu nahe an den Tisch; rükke aber auch nicht zu weit davon. In jenem Fall wirst du unanständig und unnatürlich essen; und in diesem kaum im Stande seyn, zuzulangen, und Unreinigkeit zu verhüten.

Eben so wenig darfst du den Arm und den Ellenbogen auf den Tisch legen, und deinen Teller damit einschliessen, oder dich an den Stuhl anlehnen; wenn du anders gebührlich essen, und nicht den Namen eines nachläßigen und ungehobelten Menschen dir verdienen willst. In=

Indem du issest, so lege Messer und Gabel allezeit zur rechten Seite, das Brod aber zur linken; denn so ists natürlich, und so wird gedekket: was aber unnatürlich ist, das ist nicht anständig, nicht gesittet.

Gieb vorzüglich auf Andere Acht, wenn du issest, und zwar auf diejenigen, welche gehörig zu essen wissen. So giebt man z. B. in einigen, und zwar grossen Häusern die Supplöffel wieder zurück, und man bekömmt dafür einen andern, wenn wieder ein flüßiges Gericht kömmt; in andern und gewöhnlichen Häusern pflegt man seinen Löffel, durchs Tellertuch rein gemacht, wieder vor sich hinzulegen. So wirst du also immer Recht thun, und Niemand beleidigen.

Laß nicht merken, was du gerne issest, wie es jener ungezogener Bauerknabe machte, der vor Freude aufhüpfte, da er eine gebratene Gans auftragen sah. Laß auch deine Unlust im Essen und Trinken nicht merken: es ist eben so unanständig, als wenn du deine besondere Lust dabey zu erkennen giebest.

Sey überhaupt nicht lekkerhaft, und nicht zu ekel. Beides macht dich bey vernünftigen Menschen verächtlich, widerlich, und unausstehlich; von dem Schaden der Gesundheit nicht einmal zu gedenken. Und kannst du wissen, wo du hinkommst, ob du nach deinem Eigenwillen, auch immer essen, oder trinken kannst? Mancher hat noch in der Fremde müssen essen lernen, was er zu Hause nicht essen konnte, oder vielmehr nicht wollte, und dort die Nachwehen von dieser Unart empfunden. Danke es also deinen Eltern, wenn

sie

sie dich dazu anhalten, daß du alles issest, und dich besonders an einfache, natürliche und nahrhafte Kost gewöhnen. Zu einer Speise, vor welcher du keinen eingebildeten, sondern wahren und unwiderstehlichen Ekel hast, werden dich ohnehin gute und vernünftige Eltern und Vorgesetzte, die alles genau prüfen, nicht zwingen, weil es von der Beschaffenheit des Körpers kommen mag, und du einst die Speise also wohl essen kannst, wenn die Ursache einmal gehoben ist.

Trinke nicht über Tisch, ehe du Suppe gegessen hast, auch nicht sogleich darauf. Es ist nicht Sitte, und wider die Gesundheit. Trinkt man über Tisch, wenn die Suppe schon gegessen ist, so vermeidet man es doch, während daß man warme Speise ißt, und begegnet wohl dem Nachtheiligen durch ein Stückchen Brod, daß man dazwischen zu sich nimmt.

Ehe du zu trinken anfängst, mußt du erst hinuntergegessen haben; dann wischest du den Mund und die Hände mit dem Tellertuch rein ab, und trinkest, indem du dabey ins Glas siehest, langsam und ruhig. Thust du solches nicht vorher, so verunreinigest du das Glas und dein Getränk, und erregest Andern einen Ekel. Eben so mußt du auch den Mund abwischen, wenn du getrunken hast. Damit du aber nicht so viel abwischen müssest, welches nicht wohl läßt; so bringe das Glas nicht zu weit in den Mund, und hebe es nicht zu hoch auf.

Bist du da, wo man noch Gesundheit zu trinken pflegt, so unterlasse es nicht, und richte dich nach dem Beyspiel der Vornehmen,

die mit am Tische sind, und die Sitte noch beybehalten. Es ist doch billig und vernünftig, daß wir mit und unter den Menschen nach ihren unschuldigen Sitten und Gewohnheiten leben; und man bewahrt sich vor unangenehmen und nachtheiligen Urtheilen.

Nimm, wenn dir zu nehmen vorgegeben wird, das, was zunächst vor dir liegt; lange nicht etwa an einen andern Ort, um für dich das Beßte zu wählen, oder drehe wohl gar den Teller oder die Schüssel herum, daß man deine Lust, oder Unlust, recht offenbar sehe. Durch eine solche Verletzung des Wohlstandes und der Höflichkeit beschimpfst du dich, auch wohl deine Eltern unschuldiger Weise, vor der ganzen Tischgesellschaft.

Nimm auch nicht viel auf einmal, daß Andern nichts, oder zu wenig, übrig bleibt. Es scheint sonst, als fürchtest du, nicht satt zu werden; und wie unverschämt ist das!

Iß nicht hastig, begierig und geizig; und nimm nicht zu viel in den Mund, damit du es wohl kauen kannst. Man hält dich, wenn du dergleichen thust, für unersättlich, und heißhungrig. Auch sieht es ganz häßlich aus, wenn man so viel auf einmal in den Mund steckt; der Mund wird aufgerissen; die Gesichtszüge werden verändert und verschändet; die Augen herausgedrückt; alles giebt einen scheußlichen Anblick. Uebrigens ist ein solches Essen ganz wider den Zweck, warum man isset: es kann nicht gedeihen, und macht nur ungesund.

Iß reinlich, hänge z. B. den Mund nicht über den Teller; und nimm dich in Acht, daß du nicht deine Kleider oder das Tischtuch beschmutzest. Issest du unreinlich; so erweckst du nur Ekel gegen den Genuß der Speise, und Widerwillen gegen dich.

Fasse den Löffel, das Messer, die Gabel, und alles, was du brauchst, schicklich an, und berühre das, was du issest, so wenig, als möglich, mit den Fingern. Läßt sich z. B. die Speise nicht so recht mit der Gabel allein auffassen, so hilf ihr mit einem Bissen Brod linker Hand auf, und bringe sie zum Munde.

Ereignet sich der Fall, daß du etwas im Munde hast, welches du nicht hinunteressen darfst, so wäre es ungesittet, ja ungezogen, wenn du solches, und wohl gar mit Geräusch, aus dem Munde auf den Teller fallen liessest; sondern du mußt es in die Hand nehmen, und wenn es geschehen kann, unvermerkt auf den Rand des Tellers legen, und ihn weggeben. Hast du die Hände unvermeidlicher oder unvorsichtiger Weise beschmutzt, so wische sie an das Tellertuch, aber nie an das Tischtuch, noch vielweniger an die Kleider.

Schneide jedesmal nur so viel Brod ab, als du zum Fleisch oder Gemüß issest; und wenn du einen Bissen in den Mund nimmst, so lege allemal das Messer zuvor nieder. Es sieht unappetitlich, wenn man so abbeißt: es fallen einem dabey ganz natürlich widerliche Gedanken ein.

Vermeide das Zahnstochern über Tische, so viel es nur seyn kann; am wenigsten schickt es sich für Kinder bey der guten Beschaffenheit ihrer Zähne: und durch das Stochern macht man die Lükken nur immer grösser. Wenn es Erwachsene in Gegenwart vornehmer Leute thun müssen, so halten sie, wenn sie gesittet sind, das Tellertuch, oder die Hand vor den Mund; Messer oder Gabel brauchen sie aber niemals dazu.

Lege alles hübsch ordentlich auf den Teller hin, z. B. die Gräten von Fischen, die Beine vom Fleisch, die Kerne des Steinobsts, die Schalen der Obstfrüchte, und andere Ueberbleibsel: dafür ist der Rand da. Wie kannst du, und die Mitessenden Eßlust haben, und behalten, wenn alles so untereinander liegt? Und wie sehr würdest du der Gastfrau, und der Dienstleute Haß auf dich laden; wenn du das Tischtuch oder den Fußboden damit besäen wolltest!

Findest du in der Speise etwas Unreines, z. B. ein Haar, so lasse es nicht merken, und schaffe es stille bey Seite. Dir hilft es nichts, daß du es vorzeigest, und andern verursachest du nur Ekel. Eine Kohle, oder so etwas unbedeutendes, legt man nur in der Stille auf den Rand des Tellers.

Beym Essen muß alles vermieden werden, was zum Ekel bewegen kann: vermeide also Schneuzen und Ausspucken, so viel als möglich, und wenn du eines, oder beides, zu thun genöthiget bist, so verfahre nach obiger Vorschrift.

Kaue die Speisen mit zugeschlossenen Lippen, und vermeide alles Schlürfen, Schnauzen, Schmatzen, Herausstrekken der Zunge, und andere Unanständigkeiten beym Essen, wenn du ein gelittener Gast seyn willst. So schickt sichs auch nicht, wenn man bläst; man wartet lieber eine kleine Zeit, bis die Speise nicht mehr Zähne und Magen verderben kann; man rührt ein wenig, und das still, mit dem Löffel herum, wenn es Suppe ist, oder theilt mit der Gabel, auch mit dem Messer, wenn es etwas unflüßiges und festes ist.

Brauchst du Salz, so lange nicht mit Fingern, oder mit dem Bissen, ehe du ihn zu dem Mund bringst, in das Salzfaß, sondern nimm Salz mit der Messerspitze aus demselben, und salze auf dem Teller, was zu salzen ist. Mit Fingern, oder mit jedem Bissen, oder auch nur mit einem Bissen in das Salzfaß fahren, ist doch gewiß unreinlich, und erweckt Ekel für jeden Andern, der mitisset, und solches gewahrnimmt.

Sitze ruhig, und mache ohne Noth keine Bewegung; es ist unanständig, und du wirst den Tischgenossen nur dadurch lästig. Aus eben der Ursache ficht nicht mit dem Messer, oder der Gabel umher: wie leicht kannst du hiermit dir, oder deinem Nachbar schaden?

Endlich sprich nie mit vollem Munde, damit nicht etwa die Speise aus dem Mund ins Gesicht, oder in den Teller eines Tischgenossen fahre. Es ist auch gefährlich, mit vollem Munde zu sprechen; denn wie bald kann etwas Speise in die Luftröhre, die beym

Sprechen sich öffnet, kommen, da man dann heftige Brechmittel einnehmen, oder die Luftröhre öffnen, oder wohl gar darüber erstikken muß!

Vom Tische darfst du nicht eher aufstehen, als bis die Tischgesellschaft aufsteht, und das Aufstehen muß ohne Geräusch, und sittsam geschehen.

Hast du zu Gaste gespeist, so danke höflichst nach geendigtem Mahle für das Genossene Gute, und wünsche anständigst, daß die Speise wohl bekomme; letzteres thust du auch zu Hause bey deinen Eltern, sie mögen allein seyn, oder Gäste haben. Alles, wie es sich schickt, und eingeführt ist.

## IV.

## Wie in Ansehung der Schule?

Noch ehe du in die Schule gehst, so sorge dafür, daß es dir nicht an den nöthigen Dingen fehle, damit du nicht etwa andern beschwerlich werden müssest, und dir selbst in deinem Lernen hinderlich seyst. Vergiß z. B. deine Schreibtafel, oder Tinte und Feder nicht; damit du dir die nützlichen Dinge auffassest, die du zur Wiederholung brauchest, und zu Hause in ein dazu bestimmtes Buch zum Behalten eintragest.

Sobald du in die Schule kommst, so entblösse dein Haupt, und tritt mit aller Bescheidenheit, Ehrerbietigkeit und Ehrbarkeit in

in die Lehrstube; denn was verdient mehr Achtung, als die Pflanzstätte der Tugend und Weisheit.

Da du eher da seyn mußt, als dein Lehrer, so grüsse höflich beym Eintritt deine Mitschüler; gehe geradeswegs an deinen Platz, und lege alles an seinen Ort; verhalte dich ruhig, und ordentlich, als wenn dein Lehrer schon da wäre, und wenn er kommt, so mache ihm mit aller Hochachtung eine würdige Verbeugung.

Hier mußt du nun vornehmlich die Vorschriften des Wohlstandes nach deinem Vermögen zu beobachten suchen, da Schulen die Werkplätze guter Sitten sind, und seyn sollen. Denke nur immer an die Wichtigkeit des Orts, und mache dir die Lehren der Höflichkeit und guten Lebensart zum Ausüben geläufig.

Sey aufmerksam, still und fleißig; störe Keinen deiner Kameraden, und laß dich nicht stören. Laß dir lieber manches gefallen, und suche Friede, Einigkeit und Ruhe zu erhalten. So handelst du anständig, höflich und sittsam. Wie unanständig und kindisch wäre es nicht, wenn der Lehrer jede Kleinigkeit ahnden sollte! und wie sehr schaden sich nicht dadurch die Lernenden!

Halte den Ort rein, wo du sitzest, und hüte dich, daß du nicht etwa einen von deinen Mitschülern, der neben dir sitzt, besudelst. Das Letztere kann dir auch vielen Verdruß und Unwillen zuwege bringen.

Thue nicht erst in der Schule, was du zu Hause hättest thun sollen. Jedes Ding hat seine Zeit und Weise. Ist es z. B. nicht sehr unanständig, und unvernünftig, sich erst in der Schule seine Lektion bekannt machen? Ein anderes ist, wenn es dir nach der Schuleinrichtung vergönnt wäre, dein gelerntes Pensum noch ein- oder mehrmal durchzugehen.

Fragt dich der Lehrer etwas, so antworte ehrerbiethig und bescheiden: überlege aber erst, was du sagen willst. Es ist ungezogen und beleidigend, mit der Antwort so voreilig zu seyn, oder es wohl gar auf geradewohl ankommen zu lassen.

Eben so wenig darfst du antworten, wenn ein Anderer gefragt wird. Man glaubt sonst, daß du dich allein weise schätzest, und dem Andern die Antwort nicht zutrautest; es würde dir gewiß auch nicht gefallen, wenn ein Anderer dich für unwissend hielt, und dich auf eine solche Weise öffentlich dafür erklärte. Und wie verdrießlich und albern ist es erst nicht, wenn Mehrere zugleich reden! Pfuy dergleichen Unwesen in Schulen!

Rede, wenn du reden mußt, und schweige wenn du schweigen mußt. Es ist dir z. B. erlaubt, das eine und das andere zu fragen: nur muß es mit Bedacht und Manier geschehen; aber so wenig, als möglich, in den öffentlichen Stunden, damit nicht deinetwegen Viele aufgehalten werden. So darfst du auch bey dem Lehrer um Hilfe und Ruhe bitten; du bist es Andern, und dir schuldig, wenn man dich gröblich und vorsetzlich beleidigt.

Kannst

Kannst du deinen Mitlehrlingen eine Gefälligkeit, oder einen Dienst erweisen, so weigere dich nicht, und laß es etwa erst zu einer Weitläuftigkeit kommen. Hat er z. B. das Buch nicht, nun so sey bereitwillig, ihn mit hineinsehen zu lassen, und laß es dahin gestellt seyn, ob er es sich schaffen könnte, oder nicht, das gehört dem Lehrer, zu untersuchen. So unterbrichst du fein weder dir, noch andern, die Aufmerksamkeit.

Plaudere nicht in der Schule; denn du bist nicht zum Plaudern, sondern zum Lernen da.

Von dem, was in deiner Eltern Hause vorgeht, darfst du am wenigsten ausplaudern, weder in der Schule, noch anderswo. Einen solchen Plauderer verabscheuet man, und wie sehr kann er nicht den Seinigen; und auch sich, dadurch schaden!

Gehe mit deinen Mitschülern so um, daß sie mit dir zufrieden sind, dich lieben und schätzen: zu deinen guten Freunden wähle aber nur solche, die sich durch gute Eigenschaften empfehlen, und durch deren Umgang du gewinnest. Alle werden mit dir zufrieden seyn, und dir ihre Achtung und Liebe schenken, wenn du gegen Jeden das bist, was du wünschest, daß Andere gegen dich seyn, und wenn du durch Fleiß, Geschicklichkeit, Ordnung und gute Sitten dich empfiehlst.

Wird die Schule geendigt, so gehe eben so sittsam und artig heim, als du gekommen bist: mache, ehe du aus der Lehrstube trittst, dem Lehrer ein anständiges und achtungsvol-

les

les Kompliment, und beweise auf der Gasse, und zu Hause, durch Worte, und Werke, daß Schulen ehrwürdig sind, und zu brauchbaren und gesitteten Weltbürgern bilden.

## V.

## Wie bey Besuchen, in Gesellschaft, und Umgang?

Rathsam ist es, wenn du bey Zeiten unter Menschen kommst, und zwar unter der Aufsicht deiner Eltern oder Vorgesetzten, damit du, von anderen Vortheilen zu geschweigen, nach ihrem Verdienst, Stand und Alter, mit ihnen umgehen lernst, und mit dem Ton der Welt, so weit es gut ist, bekannt werdest. Sey also, ohne dir die Miene des Beobachters zu geben, auf alles, was höfliche, gute und feine Sitten betrifft, auch auf das, was landüblich ist, insofern es von der Vernunft gebilligt wird, aufmerksam, und ahme es bestens nach.

Mußt du zu Jemand gehen, daß du z. B. von deinen Eltern geschickt wirst, so reinige, ehe du eine gescheuerte Treppe, oder einen aufgeputzten Saal betrittst, deine Schuhe, und nimm den Hut bey Zeit ab: laß es erst den Bedienten wissen, wenn ihrer da sind, daß du den Herrn, oder die Dame, sprechen wolltest: und sind keine da, so gehe gleichwohl nicht gerade zu, sondern klopfe erst sachte an die Thüre des Wohnzimmers. Wie bald kann man Je-

mand

mand überraschen, und also auch erschrekken, der in Arbeit begriffen ist, oder in einer Lage sich befindet, die man nicht gerne sehen, oder wissen läßt?

Trittst du in das Zimmer, (du mußt aber leise auftreten) so mache die Thür bescheidentlich hinter dir zu: mache bey derselben, nachdem du etwas zur Seite getreten bist, damit ein anderer nicht gestört werde, der gleich hinter dir käme, dein Kompliment, oder deine Reverenz: gehe gerade auf die Person zu: verbeuge dich abermals, wenn du ein paar Schritte von ihr entfernt bist; und bringe deine Sache vernehmlich, höflich, und ehrerbietig; in einer natürlichen und guten Stellung vor.

Wäre Niemand da, wenn du in das Zimmer oder Kabinet kämest, so siehe dich nicht erst viel um, sondern gehe sogleich aus dem Zimmer wieder hinaus, und warte in dem Vorgemach, oder im Saal. Der Herr, oder die Frau, würde nur erschrekken, wenn sie dich unversehens im Zimmer träfe, auch möchtest du selbst auf die eine, oder die andere Weise in Verlegenheit kommen.

Bist du nun vorgekommen, und hast deinen Vortrag gethan, oder das Anbefohlene ausgerichtet, so höre mit Aufmerksamkeit auf das, was man sagt: gieb kurze, deutliche und gefällige Antworten, und wenn du weggehest, so empfiehl dich auf die gebührende Weise mit eben der Manier, mit welcher du dein Eintrittskommpliment machtest.

Wenn

Wenn ein vornehmer Herr in dein Haus kommt, so wirst du sehen, daß man ihm entgegen geht, oder gleich vor der Thür empfängt: ihn vor sich hereingehen läßt: ihm einen Stuhl oben, und zwar gegen die Thür zugekehrt, hinsetzt, so keine Kanapees in der Stube sind, u. s. w. Diese Höflichkeitsbezeugungen merke dir denn auch, um sie im vorkommenden Fall zu beobachten. Aber wisse auch, daß du sehr erhabene Personen nicht bitten därfest, sich niederzulassen. Es ist so wenig höflich, als wenn man sie den Hut aufsetzen hieß. Man pflegt nur einen Sessel am gehörigen Ort hinzusetzen, und überläßt es ihrem Belieben.

Wenn du in Gesellschaft gehest, so nimm da alle deine Kräfte zusammen, dich nach den Regeln guter Sitten, und des äussern Anstandes, aufzuführen. Hier bist du nun ganz, wie auf einem öffentlichen Schauplatz, den Augen, und dem Urtheil der Welt ausgesetzt, und du kannst Beyfall, Ehre, Vergnügen und Vortheil; oder Schande, Misvergnügen und Schaden ärnten. Und an jenen wird dir doch wohl alles gelegen seyn? Gehe in der Absicht deinen Eltern, oder Vorgesetzten nicht aus dem Gesicht, und folge ihrem Wink, wie ihren Befehlen.

Wenn du in das Gesellschaftszimmer kommst, so schaue nicht überall umher, und durchlaufe gleich alles, nach deinem Eintrittskompliment mit streifenden Augen, weder Personen, noch Sachen; oder betaste wohl gar das eine und das andere neugierig, z. B. einen Brief, der auf dem Tisch, oder auf dem Fenster liegt. Wie leicht könnte man dich wegen deiner Unsitt-

samkeit

samkeit und deines Vorwitzes zur Rede setzen? Und wenn auch das nicht wäre, machst du dich nicht dadurch unleidlich und schimpflich?

Setze dich nicht gleich, sondern warte, bis sich die Höhern niedergesetzt haben; und wenn Personen, die mit dir reden, stehen, so stehe wieder auf. Wer sich im Sitzen dergleichen Freyheit herausnimmt, der giebt nur zu verstehen, daß er keine Lebensart habe, und er kommt in den Verdacht, als ob er aus sich zu viel, und aus Andern zu wenig mache.

Sieh die Personen an, mit welchen du sprichst, und kehre ihnen nicht etwa den Rükken zu. Es zeigt eine Geringschätzung und Verachtung an, und das ist die gröbste Beleidigung.

Verändere dein Gesicht nicht in mehrere Gestalten, daß du bald die Nase rümpfest, die Stirn runzelst, die Augenbraunen in die Höhe ziehest, den Mund verzerrest, die Lefzen zusammen beissest, u. s. w. Alle und jede Grimassen oder Ungebärden machen dich häßlich, verächtlich, und vielleicht unausstehlich, geschweige wenn du verschiedene annehmen könntest, und einem veränderlichen Proteus ähnlich würdest. Aus eben der Ursache darf sich auch nicht die Zunge im Mund, wie der Schwängel oder der Klöppel in der Glokke, hin und her werfen.

Rede wenig, höre und denke viel. Wer viel redet, redet selten viel Gutes. Gott gab uns eine Zunge, hingegen zwey Ohren, daß wir mehr hören, als sprechen sollen. Ein plauderhafter und geschwätziger Mensch ist allemal lästig, und sich und andern gefährlich.

Rede nie das, was sich nicht schickt, oder unanständig ist: beherzige jederzeit die Gesellschaft, den Ort, die Zeit und Gelegenheit, und deine Jahre. Unschicklich wäre es z. B. wenn du in einem fröhlichen Cirkel bey dem Genusse geselliger Vergnügungen traurige Sachen erzählen, oder bey Zusammenkünften betrübter Personen fröhlich seyn, und scherzen wolltest; wenn du in einer Gesellschaft von gelehrten und weisen Männern leichtsinnige und fade Geschwätze führtest, hingegen in Gegenwart von vermischten Personen, als in einem Gastwirthshause, wissenschaftliche Gespräche von selbst und geflissentlich anfiengest.

Falle Niemand in die Rede, wenn du etwas zu erwähnen hast. Du unterbrichst den Gang der Gedanken, und die Rede des Sprechenden und der Zuhörer; und machst wohl gar, daß er nicht mehr weiß, was er sagen wollte.

Rede nicht zu laut, oder zu leise, nicht zu geschwind, oder zu langsam: sondern bedächtlich, deutlich, vernehmlich, und in einem angenehmen, der Sache angemessenen Tone. Durch jenes wirst du mißfällig, und durch dieß gefällig; bey jenem getadelt und verachtet; bey diesem gelobt und geehrt werden.

Widersprich nicht der Meynung Anderer, wenn du nicht Beruf dazu hast: und wenn du deine Meynung sagen mußt, so behaupte sie nur nicht hartnäckig, sondern trage sie mit Bescheidenheit vor, damit du nicht, weder Andern, noch dir, schadest. Widersprecher und Widerspreche-

derspreecherinnen sind jederzeit gehäßige und unerträgliche Leute, und sind sie es in Sachen, wo Wahrheit, Tugend und Menschenwohl leiden, o! so verabscheuet und fliehet sie gewiß jeder Rechtschaffene als gefährliche Leute, so gut als die Lasterhaften.

Sprich mit einem munteren und aufgeräumten Wesen, in einer ruhigen, natürlichen und anständigen Stellung. Welchem Menschen kann es gefallen, wenn du mit mürrischem und finsterem Gesichte redest, wenn du beständig mit den Händen handelnd sprichst, eine, oder beide verstekkest, sie hinter dem Rukken zusammen hältst, u. s. w.?

Laß nicht Flüche und Schwüre von dir hören; beides ist so pöbelhaft, als ungereimt und unmoralisch, und beleidiget die Ohren aller vernünftigen und gesitteten Leute. Sprich nicht: warum müssen es denn Offiziere zu seiner Zeit gegen die Untergebene thun, wenn es so eine unanständige Sache wäre? Wer diese Sprache führt (und man führt sie nicht selten) der schließt nicht besser, als die, welche meynen, daß nur durch Fluchen die Irrwische (der Pöbel nennt sie Feuermänner) verjagt, durch Beten aber herbeygeführt werden *).

Drükke

---

*) Daß Irrwische durch Fluchen weichen, und durch Beten sich nähern, ist freylich Erfahrung; aber Flüche und Gebete sind nicht die Ursache selbst von dieser Wirkung, sondern die Art und Weise, wodurch beides geschieht. Der Abergläubische, der Feuermänner zu sehen glaubt, betet ängstlich, und zieht durch den Athem die Dünste an sich, und der Abergläubische, der sich einbildet, durch Flüche

Drükke dich in der Muttersprache rein, natürlich, regelmäßig und schön aus: führe die Sprache des Umgangs, aber im Tone der artigen und gebildeten Welt. Tadel und Verachtung wird dir mit Recht zum Loos, wenn du pöbelhaft oder gar bäurisch redest.

Nimm dich in Acht, daß du nicht in, oder etwas redest, davon du nichts verstehest, oder doch nicht genug Einsicht hast. Eine solche Vermessenheit bringt dir Schande. Kinder an Jahren und Verstand müssen nur aufmerken, lernen, und reden, wenn sie gefragt werden, oder wo sie etwas wißbares, und nützliches erfahren können.

Wenn Jemand etwas unwahres erzählt, das verneint, oder widerlegt zu werden verdient, so sage nicht etwa, daß man wider die Wahrheit rede, sondern bitte um Vergebung, daß du itzt einlenkest, und sage, daß dir es anders erzählt worden sey.

Rede, was fein, löblich, anständig und nützlich ist, und wende dein Ohr, so viel es seyn kann, von groben, unehrbaren und unnützen Gesprächen ab. Beides geziemt jedem gut-

denken-

---

che die gefürchtete Erscheinung zu vertreiben, jagt durch die mit Macht ausgestossene Luft, und selbst durch den gewaltigen Schall, die Dünste von sich. Eben so braucht der Offizier, wenn es seyn muß, die gewaltigsten Droh- und Scheltworte; dräut sogar mehr, als ihm Menschlichkeit verstattet, und donnert in Worten und Affekt, wenn es seyn muß!

denkenden Menschen, und letzteres liegt um so mehr der Jugend ob, da sie leicht durch unerlaubte Gespräche verführt und verdorben werden kann. Spricht man aber zu laut vor dir, was wider die Ehrbarkeit und gute Sitten läuft, so gieb nur nicht deinen Beyfall durch Lachen, oder sonst durch Zeichen zu erkennen, sondern laß vielmehr durch Stillschweigen, und durch einen angenehmen Ernst im Gesichte sehen, daß du den Uebelstand fühlest, und daran einen wahren Mißfallen habest.

Mußt du von einer Sache sprechen, die man nicht gern in den Mund nimmt, und die geradezu ausgedrückt reine Ohren beleidiget, Ekel erweckt, und garstige Bilder in die Seele rufen kann, so umschreibe mit Schamhaftigkeit, Bescheidenheit und einer guten Art.

Erzählest du etwas von dir, und Andern zugleich, so gehe nicht von dir zuerst aus, ein Fehler, gegen welchen man gar zu häufig anstößt, und den man nicht für das ansieht, was er wirklich ist; sondern nenne dich zuletzt, wenn auch die Leute niedrig und arm seyn. Man muß sich immer am wenigsten schätzen, wenigstens in dem Fall, wenn man von sich spricht.

Rede nicht Jemand ohne Noth ins Ohr; vielweniger sieh einen andern an, wenn du von ihm sprichst, oder weise etwa gar mit Fingern auf ihn. Man denkt sonst, daß du dich über die Person lustig machst; und das verdrießt, und zieht dir Ungunst und Haß zu.

Eben so wenig lache heimlich, oder wohl gar laut, wenn du Jemand ins Ohr geredet hast, damit sich nicht irgend Einer, oder Mehrere, beleidigt finden.

Frage nicht, von wem die Rede ist, wenn du es verhört hast, oder wenn du spät zur Erzählung gekommen bist. Es ist wider alle Höflichkeit, wenn du durch ein solches vorwitziges Fragen das Gespräch störest, und machst dich dadurch nur gehäßig. Kommt aber Jemand, dem du Ehrerbietung schuldig bist, bey deinem Erzählen dazu, so ist es höflich und anständig, wenn du, (aber ganz kurz) was du zu erzählen angefangen hast, wiederholest.

Wenn man sich bey dir wegen häuslicher und Familien-Angelegenheiten erkundigt, so beantworte mit Höflichkeit, was nöthig ist, aber mehr nicht. Hüte dich in dem Fall, daß du nicht Gelegenheit zu weiteren überflüßigen Fragen gebest, wo du dich leicht vergehen, und den Deinigen zum Nachtheil reden könntest.

Wenn dich Jemand lobt, so bilde dir nicht etwa darauf etwas ein, sondern sage mit Demuth und Bescheidenheit, daß man zu gut und zu schmeichelhaft von dir denke; daß du wünschtest, des Lobes würdig zu werden, und daß du es dir verdienen wolltest. Bitte auch wohl höflichst, dich mit dergleichen unverdienten Lobsprüchen zu verschonen, oder davon nichts zu erwähnen.

Wenn

Wenn man sich über Personen aufhält in Gesellschaft, da du mitreden darfst, so hilf nicht dazu; sondern entschuldige, soweit sich entschuldigen läßt, und rette die Ehre des Nächsten auf eine sittsame und gefällige Weise. Ist die Sache keiner Entschuldigung und Vertheidigung fähig; so schweige lieber still.

Wenn etwas Lachenswerthes vorfällt oder gesagt wird, so hüte dich vor lautem und unmäßigem Lachen: es ist wider die Wohlgezogenheit, und das Merkmaal eines schwachen Geistes. Der Vernünftige lächelt nur, und zeigt im Lachen, daß er Herrschaft über sich selbst habe, und daß er wisse, was er der Gesellschaft schuldig sey.

Wird dir eine Sache gezeigt, so greife sie säuberlich an, daß du nicht etwas daran verderben mögest, und man dir ins künftige nichts mehr zeige.

Ist das, was vorgezeigt wird, eine merkwürdige, oder ausserordentliche Sache, so bewundere und erhebe es nicht zu sehr; sonst giebst du eine Schwäche des Verstandes zu erkennen, und verräthst, daß du nie Gelegenheit hattest, so etwas zu sehen. Sey aber auch nicht gleichgültig und kaltsinnig dabey, sondern beweise eine gebührende Aufmerksamkeit, und lobe, was Lob verdient, wenn es sich für dich schickt.

Beleidiget dich Jemand mit Worten oder in der That, so sey nicht gleich ungestümm und aufgebracht. Ist die Beleidigung geringfügig, so nimm sie mit Spaß auf; ist sie er-

heblich, und von Folgen, so vertheidige dich zuvor, ehe du dein Recht suchest, und zeige mit Höflichkeit, daß man dir Unrecht thue; aber suche auch, wenn man dem ohngeachtet mit der Beleidigung fortfährt, dir Ruhe, Hülfe und Schutz zu verschaffen, doch immer, so viel möglich, mit Glimpf und menschenfreundlicher Schonung.

Erinnere Niemand geflissentlich an seine Leibesfehler, noch weniger rükke sie dem Nächsten hohnlächelnd vor. Das Gesetz der Höflichkeit erfordert, durchs Betragen Zufriedenheit und Vergnügen zu befördern; aber vorsätzlich betrüben und Unwillen erregen, ist die schändlichste Verletzung dieses guten Gesetzes. Du schadest dir auch durch ein solches Betragen; denn man flieht dich als einen schwarzen, gefährlichen Menschen: Und kannst du wissen, was dir einst begegnet, da der Mensch unzähligen Unfällen unterworfen ist?

## VI.

## Wie bey Spielen und Ergötzlichkeiten?

Bey deinen Spielen und Belustigungen, sie mögen Namen haben, wie sie wollen, vermeide Kühnheit, Leichtsinn, und alle Arten der Unanständigkeit. Du bist es sonst nicht werth, daß man dir Vergnügen und Ergötzlichkeit gewährt, und erlaubet.

Es

Es sind der Spiele zweyerley: Bewegspiele, und stille Spiele. Bey beiden kannst du wider Höflichkeit, Sittsamkeit und Wohlstand handeln. Bey jenen z. B. wenn du ausgelassen rennst, und wie ein Toller springst; bey diesen, ich nenne die Gewinnspiele, wenn du eine zu starke Begierde und Hoffnung, das Spiel zu gewinnen, und eine Aengstlichkeit, es zu verlieren, kurz, Leidenschaften in Reden, Gebärden und Handlungen blikken lässest. Man sagt nicht mit Unrecht, daß man das Gemüth des Menschen nicht besser erkennen könne, als im Spielen.

Beleidige Niemand deiner Gespielen, und störe nicht ihre Ruhe und ihr Vergnügen, z. B. durch Zanken und Streiten, oder durch Betrügereyen. Du verlierest dann alles Zutrauen; wirst als ein Störer des Friedens und der Lust von der Spielgesellschaft angesehen, verabscheuet, und vielleicht ausgestossen. Unterlasse vielmehr nichts, was die Freude vermehren und erhalten kann.

Wenn du daher mit einigen spielest, die das Spiel noch nicht recht kennen, du selbst aber immer gewinnen würdest, so sey nicht rückhaltig; sondern zeige ihnen, wo sie gefehlt haben, wie sie anders zu Werke gehen müssen, und laß sie zuweilen siegen. Das Spiel wird dadurch immer munterer; und Andern machst du Freude.

Wenn du spazieren gehest, so bedenke, daß auch da die Augen der Menschen auf dich gerichtet seyn werden. Beobachte also hier,

was höflich, sittsam und artig ist. Unhöflich wäre es z. B. wenn du einer Person, indem du ihr im Begegnen eine Verbeugung machen mußt, gegen die rechte Seite zu gehen wolltest, da du sie ihr zur linken machen kannst, und sollst.

Wenn du fährest, so steige nicht gleich zuerst in den Wagen, sondern setze dich zuletzt ein; wohl aber darfst du zuerst heraussteigen, wenn du zum Aussteigen behülflich seyn kannst.

Sitze in der Kutsche, oder im Schlitten, ruhig und ordentlich, daß du nicht die, welche neben dir, oder vor dir sitzen, beunruhigest, oder mit deinem Schuhwerk verunreinigest.

Reitest du spazieren, oder sonst an einen Ort, so schone des Nächsten Wiese und Felder. Von der Sünde nichts zu sagen, so bist du, wenn du es zu thun im Stande bist, der niederträchtigste und schändlichste Mensch von der Welt; und wie bald kannst du Verdruß oder Schaden davon haben?

Begegnet dir deine gnädigste Landesherrschaft, so steige vom Pferde, und mache unten deine Verbeugung mit dem tiefsten Respekt. Freylich giebt es hier Ausnahmen; und da richtet man sich gern immer nach der gewöhnlichen Sitte. Bist du z. B. Reitscholar, so thust du es nur, wenn sie zu Fuße geht, ausserdem bleibst du zu Pferde,

hältst

hältst mit demselben still, und machst haltend dein ehrfurchtsvolles Kompliment.

## VII.

## Wie beym Schlafengehen?

Wenn du dich zur Ruhe begiebst, so gieb den Deinigen zuvor auf die gebührende Art eine gute Nacht; kleide dich, der Schamhaftigkeit, Zucht und Ehrbarkeit eingedenk, nicht in Gegenwart Anderer aus, und wenn es geschehen muß, so entblösse nicht, was Sitten und Natur verdeckt wissen wollen.

Vor dem Schlafengehen unterlasse auch nicht, deinen Mund rein auszuspülen; denn es verhalten sich öfters Speisen und Schleim zwischen den Zähnen und Furchen des Mundes, die die Nacht hindurch übelriechend werden, und das Ausspülen am folgenden Tag früh nicht wegnimmt. Es ist auch ungesund.

Bey dem Ausziehen deiner Kleidungsstükke mustere erst alles, besonders die Strümpfe, ob nicht etwas besudelt oder zerrissen worden ist; denn da kann man noch zeitig helfen, und manchem Verderben der Dinge und dem Schaden der Eltern vorbauen. Wäre oft eine kleine aufgegangene Nath bey Zeit zugenähet worden, so würde manches Kleidungsstück noch lange tragbar gewesen seyn.

Deine

Stadtbibliothek Augsburg

Deine Kleider lege alle ordentlich vor dir hin, wenn du dich ausziehest, damit du sie früh zum Anziehen gleich vor dir habest, und wenn etwa das Unglück einer Feuersbrunst kommen sollte, du nicht in Verlegenheit gesetzt, vielleicht während daß du suchest, von der Flamme ergriffen, oder verzehret werdest.

Endlich lege dich so, daß du wohl bedeckt bist, und nicht durch die Lage irgend ein Aergerniß geben mögest: denn wie leicht kann man es nöthig haben, in die Schlafkammer zu gehen? und würdest du dich dann nicht herzlich schämen müssen?

---

Diät=

# Diättafel
## oder
## Lehren
## der
# Gesundheit.

Wer sein Leben lieb hat, und die Gesundheit als das edelste Erdengut schätzt, und zu geniessen wünscht, der muß die Verhaltungsregeln und Lebenspflichten in Absicht auf die Gesundheit kennen, und sie gehörig ausüben. Wie mancher hat sich, weil er sie nicht kennen lernte, oder nicht kennen wollte, oder wenn er sie kannte, nicht darnach lebte, vor der Zeit ins Grab gestürzt, oder krank und elend, oder doch weniger fähig zur Verrichtung nützlicher Werke, und zum Genuß der Vortheile und Freuden des Lebens gemacht! Tissot sagt: Ein Mensch, der gewisse Jahre erreicht hat, und doch nicht weiß, was ihm nützlich oder schädlich ist, ist sehr weit unter dem unvernünftigen Thier erniedrigt, und hat selbst bey der beßten Leibesbeschaffenheit schlimme, und zuweilen die schlimmsten Zufälle, zu befürchten. Darum lerne früh-

zeitig, was dir zur Gesundheit nützet, oder derselben schadet: du hast nicht viel zu beobachten, und was du zu beobachten hast, ist leicht, und in der Natur gegründet.

## Von der Luft.

Die Luft, welche wir augenblicklich einziehen, ist ein zu unserem Leben unentbehrliches Element. Sie führt unserem Körper Theilchen zu, die er zur Erhaltung und Erquikkung braucht, und durch gewisse Gefäße *) einsaugt, sie befördert den Umlauf des Bluts, welches den Körper, um ihn zu nähren, durchströmt, sie durchdringt alles bis auf das Innerste, bis ins Mark der Knochen. Es ist also nicht gleich viel, in was für einer Luft wir uns befinden, sondern ihre Beschaffenheit hat einen sehr grossen Einfluß auf den Zustand unserer Gesundheit; ja von ihr hängt nicht selten auch die Stimmung unseres Gemüths ab. **Meide demnach, so viel möglich, jede schädliche Luft, und sorge für reine, frische und freye Luft.**

Aber

*) Unser Körper hat nicht nur Kanäle, oder Röhrchen, durch welche überflüßige und schädliche Säfte hinausgeführt werden, sondern auch solche, welche Feuchtigkeiten aus der uns umgebenden Luft einziehen, oder, wie ein Schwamm einsaugen, und die dann zu des Körpers Nahrung gereichen, so wie der Regen und der Thau, welche der Stamm und die Blätter des Baums eintrinken, und ihm zur Nahrung und Erquikkung dienen.

Aber wir athmen nicht immer in einer gesunden und vortheilhaften Luft, sondern sie ist manchfaltigen Veränderungen unterworfen, und wir durch sie; bald ist sie kalt und feucht; bald warm und feucht, bald zu trokken und zu warm, und bald ist sie mit fremden und unseren eigenen Dünsten angefüllt. Dieß alles kann für uns schädliche Wirkung haben, wenn wir uns nicht mit vernünftiger Sorgfalt dagegen schützen, und nicht die gehörigen Mittel brauchen. Im Freyen steht freilich die Verbesserung der Luft wenig, oder gar nicht in unserer Macht; aber gleichwie Gott sie durch Winde, Gewitter, und andere Lufterscheinungen reiniget; eben so können auch wir uns gegen ihre Schädlichkeit verwahren, und sie in unseren Wohnungen verbessern.

Vor allen Dingen öffne alltäglich zu jeder Jahreszeit die Fenster der Wohn- und Schlafzimmer; aber nicht auf geradewohl, sondern zur rechten Zeit: nicht etwa, wenn im Frühling und Herbst früh und Abends die Luft von schädlichen Dünsten beladen ist, oder wenn dikker Nebel den Ort bedekket.

Dieses Fensteröffnen geschehe jedesmal, wenn die Luft rein, frisch und heiter ist, und solche Luft kann man nicht zu viel einlassen; aber auch dann ist es nöthig, wenn von der äusseren Luft weniger, als von der inneren zu besorgen ist.

Man hat nicht immer Ursache, die Fenster lange offen zu behalten, zumal wenn man sich des Pumpens, das ist, bey geöffneten Fenstern des Auf- und Zubewegens

wegens

wegens der Thüren bedient; aber im Frühling und Herbst sollten wir doch, wenn die Sonne scheint, unsere Wohnzimmer (auch im Winter unsere Schlafzimmer) von der äussern Luft sehr lange durchstreichen lassen.

Im Sommer, wenn es heiß ist, öffne man Früh und Abends die Fenster, damit die heisse Luft im Zimmer durch die äussere abgekühlt und erquikkend werde. Viele pflegen zu dieser Jahreszeit des Nachts die Fenster ihres Schlafzimmers offen zu lassen; aber es ist dieß gewiß nicht rathsam, weil die von der Tageshitze und Bettwärme geöffnete Schweißlöcher durch eine Entblössung im Schlafe von der nun kühlen Luft getroffen werden, und also die zur Gesundheit so nöthige Ausdünstung gehemmt wird. Zimmer, in welchen man sich nur bey Tage aufhält, mögen des Nachts immerhin offen stehen.

Im Winter pflegt man gemeiniglich zu wenig, oder wohl gar nicht, die Zimmer zu lüften; es ist aber das Lüften auch hier nicht minder nothwendig, um die mit vielen fremden Theilen geschwängerte und durch Wärme verdünnte Stubenluft zu reinigen und zu verbessern. Die eingeschlossenen Dünste werden gerne faul, daher der dumpfe Geruch, der einen so widrig empfängt, wenn man in ein Zimmer tritt, das lange nicht geöffnet war: man lasse deßwegen auch eine gute Weile Thür und Fenster offen, ehe man dahin gehet, um sich daselbst aufzuhalten.

Ist die Luft feucht und kalt, oder naßkalt; so wird unsere Ausdünstung zurückgehalten, und der Körper zieht aus der feuchten Luft noch mehr Feuchtigkeit ein:

ein: woraus Katarrhe, Flüsse und andere Uebel entstehen. Wir müssen also in diesem Falle uns nicht so leicht kleiden, unsere Wohnungen etwas erwärmen, und sie mit Wachholdern, oder anderem heilsamen Räucherwerk, durchräuchern.

Ist die Luft feucht und warm, so erschlafft sie den Körper, und verursacht leicht in ihm Fäulniß; daher allerley böse Krankheiten erzeugt werden können, z. B. Faulfieber, zumal wenn schon einiger Stoff dazu in uns liegt. Um sich davor zu hüten, thut man sehr wohl, wenn man Schießpulver anzündet, oder einen Eßigdampf macht, oder auch den Fußboden mit Weineßig besprengt.

Ist die Luft heiß und zu trokken, welches das Athmen erschwert, Beängstigung macht, das Blut auflöset, und uns ausdörret; so kann sie dadurch verbessert werden, daß wir unsere Wohnzimmer mit frischem Wasser benetzen, oder hier und dort Gefässe mit frischem Wasser in dieselben stellen.

Haben sich in unserer Wohnung unsere eigene und fremde Dünste gehäuft, welches am meisten geschieht, wenn viele Personen in einem Zimmer beysammen sind; wo nicht nur die gute Luft verbraucht, sondern auch verunreiniget wird; so muß man ebenfalls räuchern, und die böse Luft auf obgedachte Weise hinaus, und frische reine Luft herein lassen. Man glaubt nicht, wie sehr die Ausdünstungen von Menschen schaden, die eben deßwegen, weil sie uns schaden, von der Natur

aus unserem Körper in Menge ausgestoßen werden *).

Grüne Gewächse und Blumen vor den Fenstern haben auch hier ihren Nutzen **); denn sie saugen die Dünste als nahrhafte Theile in sich ein, und hauchen sie verarbeitet zu unserer Gesundheit in balsamischer Kraft zurück: ein Baum vor dem Fenster ist daher in dieser Absicht sehr nützlich, so wie eben deswegen alle Flekken und Städte mit Bäumen umgeben seyn sollten. Indessen müssen wir es mit dankbarer Bewunderung der Güte und Weisheit Gottes erkennen, daß er die Erde mit so viel Bäumen bepflanzte, und so viel Gras wachsen läßt, welche die schädlichen Dünste in der Luft in sich ziehen, die sonst nicht ohne empfindliche Folgen für unsere Gesundheit in derselben schweben würden.

Um

*) Man hat bemerkt, daß bey einem gesunden Menschen von 8 Theilen Speise, welche derselbe in 24 Stunden zu sich genommen hat, 5 Theile wieder durch die Ausdünstung des Körpers weggehen, und nun kann man leicht beurtheilen, wie sehr diese Dünste die Luft anfüllen, und ungesund machen, wenn sie keinen Abzug fänden, und was für einen Schaden die Ausdünstung im Körper anrichten müsse, wenn sie plötzlich und auf einmal gehemmt wird. S. Tissot.

**) Nur daß es nicht starkriechende sind, weil sie den Zug des Bluts zum Kopfe leiten, auch Nervenschwäche und den Schlag bewirken können. Am schädlichsten ist es, wenn man sich Abends, oder des Nachts in solchen Zimmern aufhält, wo starkriechende Blumen, z. B. Lilien, Hyacinthen sind, oder wenn man gar daselbst schläft.

Um die Wohnzimmer von der verdorbenen und dunstvollen Luft zu reinigen, muß man, wie schon erwähnt wurde, der äusseren Luft einen Zug durch dieselben verstatten. Diesem Zuge aber können sich Viele nicht aussetzen, ohne mancherley Beschwerlichkeiten zu empfinden. Wer nun einmal so verzärtelt ist, der muß sich aus demselben begeben; gut aber ist es, wenn man sich frühzeitig gewöhnt, den Zug der Luft vertragen zu können, nicht nur, weil derselbe oft unvermeidlich ist, z. B. wenn man in manche Häuser tritt, in Zimmern sich befindet, wo wir des Wohlstandes wegen nicht Thüren oder Fenster zumachen dürfen, weil es uns so zuträglich wäre, oder wenn wir in manchen Gassen oder Thälern gehen müssen; sondern auch, weil man sich dadurch ein Uebel weniger macht. Dem, der sich erhitzt hat, wird sie fast immer schädlich seyn, weil sie die starke Ausdünstung schnell hemmt. Wenn wir endlich in unsern Zimmern gesunde Luft einathmen wollen; so müssen auch diese fleißig gereinigt und aufgewaschen werden: aber dann halte man sich nicht in denselben auf, ehe sie wohl abgetrocknet, und von einem dünnen Wachholderrauch durchzogen sind.

Als Verwahrungsmittel gegen die Schädlichkeit der verdorbenen äusseren Luft empfiehlt man Weinessig, das Kauen der Wachholderbeeren, und das Tabakrauchen. Des letztern Mittels aber haben sich junge Leute, die ihre Säfte zum Wachsthum bedürfen, zu enthalten.

## Von der Wärme und Kälte insbesondere.

Die Erfahrung lehrt, daß die übermäßige Wärme den Körper weichlich mache, die Nerven und Sehnen

abspanne,

abspanne, das Blut zu sehr erhitze, und die zum ordentlichen und leichten Umlauf desselben erforderliche Feuchtigkeit wegtrockne, und eine gewisse Schwerfälligkeit in den Gliedern und andere Uebel mehr erzeuge; weiter lehrt die Erfahrung, daß die Menschen unter den heissen Himmelsstrichen denen, welche gemäßigte und kalte Gegenden bewohnen, weder in dem Maaße, noch in der Ausdaurung der Kräfte gleich sind, und ihr Leben nicht so hoch, als diese, bringen. Sollen wir diesen Umstand nicht dazu benützen, daß wir unseren Körper nicht durch Wärme verzärteln, ihn nicht ohne Noth an die Pelzwerke gewöhnen, unsere Stuben nicht unmäßig heizen, und am wenigsten von der Stubenwärme eingeschläffert in vollen Federbetten schlafen? Es ist daher sehr rathsam, daß wir uns immer in gemäßigten Zimmern aufhalten, in ungeheizten Kammern schlafen, und lieber auf Matratzen, als in weichen und warmen Federbetten liegen.

Gott gab uns eine Natur, welche die Abwechselungen der Witterung und Jahreszeiten zu ertragen vermag, und wenn diese etwas Nachtheiliges für unsere Gesundheit haben können, auch eine Vernunft, welche Mittel gegen Beschwernisse und Ungemächlichkeiten erfinden kann, und schon erfunden hat. Wir bedürfen der Bewegung in der freien Luft zu jeder Zeit, und daher auch im Winter; und wir thun Unrecht, wenn wir unserem Körper die stärkende Wirkung der Kälte entziehen, die uns gewiß nicht lästig werden wird, wenn wir so, wie die Sonne ihre Wärme nach und nach der Erde entzieht, auch unseren Körper dieser allmähligen Veränderung der Luft aussetzen,

und uns dabey gehörig bekleiden. Die Kälte wird dann unserem Körper nicht beschwerlich werden, und die nöthige Ausdünstung nicht verhindern, wenn wir derselben die Thätigkeit des Körpers entgegen setzen. Diese Thätigkeit aber besteht theils in der äusserlichen Bewegung, theils indem wir unserem Magen stärkere Speisen zu verdauen geben, dessen längere Bewegung alsdann den längeren Umlauf des Bluts, wodurch die Wärme des Körpers verursacht wird, hervorbringet. Gewiß hat Gott aus dieser Ursache es verordnet, daß wir im Winter weit mehr derbere Speisen haben, als im Sommer.

**Gleichwie jede schnelle Veränderung schädlich ist, so ist sie es auch in Absicht auf Wärme und Kälte, wodurch wiederum die Ausdünstung gehemmt wird, und gehemmte Ausdünstung ist eine Hauptquelle von Krankheiten.** Gehe also nicht aus der Kälte jähling in die Hitze, und nicht von der Hitze jähling in die Kälte; nicht bey heissen Tagen nach vorhergegangener Bewegung in den Keller; nicht in ein Gewölbe; auch mache dich nicht bloß nach der Erhizzung; und setze dich nie mit erhitztem Leibe auf einen feuchten Boden, oder auf einen Stein.

## *) Von der Beschaffenheit der Wohnung, und ihrer Lage in Absicht auf den Boden und Himmelsstrich.

Steht es in unserer Gewalt, zu wohnen, wo wir wollen, so ist es gut, wenn wir im Winter

diese

*) Wenige von den jungen Leuten, die dieses lesen, was zu einer gesunden Wohnung erfordert wird, wer-

diese Wohnung jeder andern vorziehen, welche gegen Mittag liegt, denn sie ist nicht nur trockner, sondern auch freundlicher, und hat also einen guten Einfluß, sowohl auf die Gesundheit, als auch auf die Heiterkeit des Gemüths. Im Sommer ist die Lage des Zimmers gegen Mitternacht und Morgen zu wählen; die gegen Morgen ist vorzüglicher; denn es empfängt dann die ersten milden Sonnenstralen, die uns beleben und ergötzen.

Können wir unsere Wohnung auf dem Lande nehmen, so ist es kein geringer Vortheil für die Gesundheit, da hier die Luft reiner und besser ist, als in den Städten; denn die Dünste, welche in den Dörfern aufsteigen, ziehen theils die zahlreichen Bäume, welche um dieselben herumstehen, an sich, und geben sie verbessert zurück, theils werden sie von der Luft, welcher daselbst kein Hinderniß im Wege steht, fortgeführt. Nicht also ist es in den Städten, wo die Menschenmenge, durch die Manchfaltigkeit der Gewerbe, durch den Zusammenfluß allerley Lebensmittel, und deren Zubereitung die Dünste so sehr vermehrt werden, ohne daß sie die Luft wegen der hohen Häuser und der Mauern, die auch den Durchzug versperren, wegtragen kann: nothwendig muß aus dieser Mischung und Gährung der Dünste, wenn nicht Verbesserungsanstalten getroffen werden, eine ungesunde (oder doch weniger gesunde) Luft entstehen; dieses soll auch eine Ursache mit seyn, daß in den Städ-

werden ihre Einrichtung darnach machen können: indessen wird es doch gut seyn, dieses zu wissen, um, wenn sie einmal eine Wohnung wählen dürfen, z. B. auf Universitäten, darauf zu achten.

Städten verhältnißmäßig mehr Menschen sterben, als auf dem Lande.

Wir müssen ferner auch darauf sehen, ob nicht unsere Wohnung in einer sumpfichten Gegend sey, deren faule Ausdünstungen sehr nachtheilig *) auf unseren Körper wirken; auch sollte man nicht ohne Noth in einem tiefen und engen Thale, aus welchem die Luft die erhitzten oder feuchten Dünste nicht wegführen, seinen Wohnsitz aufschlagen. Erlauben es aber die Umstände nicht, sich den Ort und Aufenthalt zu wählen, so ist und bleibt es doch Pflicht, die innere Luft zu verbessern, und den Uebeln der äusseren Luft durch gehörige Vorkehrungsmittel zu begegnen, oder sie doch zu mindern; denn die Gewohnheit schwächt zwar die nachtheiligen Folgen, aber sie hebt solche doch nicht auf.

Das Zimmer, welches wir bewohnen wollen, sey nicht der Erde **) gleich, weil die dikken groben Erddünste sehr ungesund sind, sondern, wenn

*) Wie schädlich Sümpfe für die Gesundheit und für das Leben der Menschen sind, erhellet schon daraus, daß so viele von der Arbeit an den Pontinischen Sümpfen sterben, und daß die Menschen, welche an solchen Orten wohnen, welk aussehen, die Leichenfarbe an sich tragen, und für keine Freude Empfänglichkeit zu haben scheinen. S. „Hrn. v. Archenholz" England und Italien.

**) Kann man aber dieses nicht ändern, so muß man öfters räuchern und lüften: Windöfen und Ventilators sind in dergleichen Wohnungen nicht übel angebracht.

wenn es seyn kann, im zweyten oder dritten Stock: es sey auch trokken, hoch und geräumig, helle und nicht versteckt: jenes ist nöthig, daß sich unsere Ausdünstungen nicht gleich um uns her anhäufen, sondern Platz haben, sich auszubreiten; dieses aber, daß nicht nur Sonne und Luft vortheilhaft auf dasselbe wirken, und es trokken erhalten, sondern daß wir auch ohne Beschädigung der Augen um so heiterer unsere Geschäfte verrichten können *). Ist das Zimmer so gebaut, daß man, wenn es die Umstände heischen, der Luft einen freyen Durchzug durch dasselbe geben kann; desto besser **).

## Von der Reinlichkeit.

Reinlichkeit wird nicht nur zum Wohlstand, sondern auch zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit erfordert, und die Pflicht reinlich zu seyn erstreckt sich auf alles, was den mensch-

*) Handeln diese wohl klug, welche die dunkelsten und entlegensten Stuben zu Lehr- und Kinderstuben bestimmen, da die Beschaffenheit des Wohnzimmers einen so großen Einfluß auf seine Bewohner hat? Und ist es klug, die beßten Zimmer nur den seltenen Besuchen, die man empfängt, zu widmen, und sie ausserdem leer stehen zu lassen, und sich indessen in kleinen oder minder schönen Stuben aufhalten? Gastzimmer sollten doch wohl nur in Ansehung des Hausraths und der Einrichtung die beßten seyn.

**) Wie man die Zimmer mit reiner und frischer Luft versorgen soll, ist oben gesagt worden. Zu einem gesunden Zimmer ist aber auch die strengste Reinlichkeit in allen Sachen ein Haupterforderniß.

menschlichen Körper angeht, auf Zubereitung und Genuß der Speise und des Tranks, auf Kleidung, Wohnung, Hausgeräthe, kurz auf alle leibliche Bedürfnisse.

Sowohl vor, als in unserer Wohnung *), wo wir athmen und leben, müsse Reinlichkeit herrschen: denn Schmutz und Unreinlichkeit füllt die Luft mit bösen Dünsten an: diese legen sich dann theils vor die kleinen Dunstlöcher, und verstopfen sie, theils kommen sie durchs Einathmen, oder durch die Einfangungskanäle in den Körper, und richten Schaden an.

Reinlich und trokken sey Kleidung und Wäsche, die unseren Körper bedekken: also auch Betten, ihre Ueberzüge und Lakken; denn alles das soll den Schweiß in sich ziehen, und den Leib rein halten. Bey schmutzigen und durchschwitzten Kleidungsstükken, die den Leib zunächst berühren, legt sich, wenn sie auf unserem Leib warm werden, der in denselben hängende Schmutz durch die Wärme aufgelöst **) und durch die Einfangungs-

D 2 röhr-

---

*) Giesset also kein Wasser vor euren Wohnungen aus, wo ihrs vermeiden könnt, und duldet keine Pfützen vor denselben. Hinaus aus der Stube die Nachtgeschirre und Nachtstühle, die feuchte Wäsche, die von Kindern verunreinigte oder durchschwitzte Kissen, und andere Bettstükke dieser Art! Stellet keine schädlichausdünstende Sachen in eure Wohnzimmer!

**) Aus eben dieser Ursache soll man auch keine Kleider von Kranken anziehen, weil man sonst ihre Krankheit bekommen kann: und ich kann hier nicht übergehen, daß man auch den Todten keine

röhrchen in den Körper geleitet *), vor die Schweißlöcher, und stört die Ausdünstung. Auch kann solche Kleidung und Wäsche die Dünste, welche vom Blut abgesondert aus unserem Körper ausströmen, nicht in sich ziehen: die Dünste bleiben also auf der Haut liegen, kehren theils in den Leib zurück, theils verschließen sie die Schweißlöcher, die stets offen seyn sollen.

Rei-

---

keine Kleidungsstükke, welche noch lebende Personen kurz zuvor getragen haben, mitgeben dürfe, weil auch da die Dünste aus dem Grabe Verderben und Tod bringen. Traurige Erfahrungen bestättigen die Sache in beiden Fällen. Was erfuhr nicht die Mutter des frühzeitigen Gelehrten Baratier, die ihrem Sohne kurz vor seinem Absterben Strümpfe von sich angezogen hatte, und ihn damit begraben ließ? Sie schwoll und schwand am Leibe, und hätte man nicht bald die Ursache entdeckt, und dem Verstorbenen die Strümpfe abgezogen, und ins Wasser geworfen, so würde alle Kunst der Aerzte sie nicht vom Tode errettet haben: aber von der Stunde an besserte es sich, und sie genas wieder.

*) Man gehe auch nicht ohne Noth zu Kranken; denn man athmet dann eine von ihren Ausdünstungen verdorbene Luft ein, und diese schadet allemal, ja wenn sie anstekkend ist, setzt sie uns in Gefahr, eine gleiche oder ähnliche Krankheit zu bekommen. Und gehet man zu solchen Kranken, so geschehe es ohne Furcht, und man schnaube vor dem Eintritt erst aus, zumal wenn man Treppen bestiegen hat, und schlukke weder vor dem Krankenzimmer, noch in demselben den Speichel hinunter.

Reinige öfters den Leib mit reinem frischem Wasser, und am meisten im Sommer; denn da die Ausdünstung eine ölichte und klebrichte Materie ist, so werden durch dieselbe vermöge ihrer Natur und Anhänglichkeit die Ein- und Ausführungskanäle gar bald versperret, wenn sie nicht weggeschaft wird. Durch die Sperre des ersten Wegs verliert der Körper Kraft und Nahrungsmittel, die ihm die Luft zuführt, und durch die Sperre des andern wird der Ausfluß der faulen und unnützen Feuchtigkeiten gehemmt, welche die Natur um unserer Gesundheit willen auswirft: diese stemmen sich also in den Röhren, legen sich auf edle Theile des Körpers, und zerstören die Gesundheit. Das Reinwaschen des Leibes aber verhindert die so nachtheilige Verstopfung der Schweißlöcher, befördert die heilsame Ausdünstung, und giebt den Nerven Spannung und Stärke.

Es ist nothwendig, daß man das Gesicht, den Hals, den Nakken und die Hände, als welche Theile am meisten der Luft ausgesetzt, bestäubt und verunreiniget werden, täglich des Morgens wäschet; aber man darf es nicht obenhin thun, sondern mit gehörigem Fleisse; besonders gilt dieses von Gelenken, wo die Ausdünstung am stärksten ist, und in Ansehung der Augen von ihren Winkeln, wo sich gemeiniglich eine zähe, fette und scharfe Feuchtigkeit befindet.

Reinige die Ohren zuweilen, damit der Ausfluß des Ohrenschmalzes nicht gehindert, und die Gehörwerkzeuge nicht davon bedeckt werden, die sonst der Schwingung, welche die Bewegung der Luft hervorbringen soll, unempfänglich sind, und also macht, daß man entweder gar nicht, oder doch nicht leicht höre. Das Ohrenschmalz ist scharf,

angreifend, und daher auch die unterlassene Wegräumung desselben nachtheilig.

Reinige überhaupt den ganzen Kopf, wo nicht täglich, doch oft; denn er dunstet sehr aus, und es fällt auch, wenn man sich gleich nicht pudert, doch viel Staub auf denselben; der Kamm nimmt den Staub hinweg; die Poren werden geöffnet, und durch das Angreifen des Kammes an der Haut werden zähe Feuchtigkeiten zertheilt und flüßig gemacht.

Bey Reinigung des Haupts und seiner Theile unterlasse nie den Mund zu säubern, sondern spüle ihn täglich Morgens, nach Tisch, und Abends mit frischem (im Winter aber mit überschlagenem) Wasser *) aus, weil der zähe Schleim, und die zwischen den Zähnen zurückgebliebenen Speistheilchen gerne faulen, und dadurch nicht nur den Hauch verpesten, sondern auch den für die Gesundheit so wichtigen Zähnen schaden: der Schleim legt sich auch auf die Zunge, überdeckt also die Geschmackswarzen, und macht, daß wir die Annehmlichkeiten der Nahrungsmittel nicht so empfinden können.

Die Zunge reinigt man mit einem Fischbein, oder Salbeyblättern: auch für die Zähne sind Salbeyblätter gut. Und zu Reinigung des Schlundes darf man wohl auch früh (aber nur nicht hastig) ein paar Trünke frisches Wasser thun, welches noch ausserdem, wenn man sich daran gewöhnt, seinen Nutzen hat.

Wasche

---

*) Man kann auch wohl zuweilen ein wenig Weinessig dazu mischen, weil dieser den Schleim auflöst, und dem Zahnfleisch dienlich ist.

Wasche öfters die Füsse, vornehmlich in warmen Tagen; denn die Füsse dünsten stark aus, und werden noch dazu bestäubt. Will man ein warmes Fußbad gebrauchen, so sey das Wasser nur nicht zu warm, weil es schlaff macht, das Geblüt aufwärts treibt, und Kopfweh verursacht, sondern lau.

Sey auch im Essen und Trinken, und in Ansehung der Gefässe, in welchen die Speisen und Getränke zubereitet werden, mit vernünftiger Strenge reinlich. Jede Unreinlichkeit, die in den Leib hinein kommt, ist schädlich; der Magen, die Eingeweide, und das Blut können leiden, und hiermit der ganze Körper. Wer hier sorglos seyn kann, ist der nicht ein Feind und Störer seiner Gesundheit?

## Von der Kleidung.

Die Jahreszeit und Witterung, nebst der Mode, wenn sie vernünftig ist, bestimmen den Stoff und die Art der Kleidung. Es ist zwar wohl gethan, und schlechterdings Pflicht, daß man Hitze und Kälte, und die rauheste Witterung vertragen lerne; aber dadurch wird nicht erlaubt, sich in Ansehung der Luft und Kleidung zu halten, wie man wolle. Wäre es nicht vernunftwidrig, und würde nicht die Gesundheit leiden, wenn man bis in die rauhen Herbsttage hinein Sommerkleider trüge, oder auch die gewöhnliche Wintertracht zu früh anlegte? Man wähle also eine der Zeit und Witterung, auch der Beschaffenheit des Körpers angemessene Kleidung.

Wollene Kleider sind im Frühjahr, Herbst und Winter am beßten, weil sie den Körper mäßig erwärmen, und ihn nicht durch Entziehung vieler Dünste schwächen.

Im Sommer pflegt man gemeiniglich sehr dünne Kleider zu tragen; aber kaum sollte man sich in unserem Klima dergleichen machen lassen, weil es zur Zeit der Hizze, da diese Kleider dienlich sind, aus anderen Ursachen nicht rathsam ist, sich Bewegungen zu machen, oder sich den brennenden Stralen der Sonne auszusezzen. Früh darf man dergleichen nicht anlegen, weil es noch kühl ist, und sie die von der Bettwärme geöffneten Schweißlöcher nicht hinlänglich dagegen schüzzen; eben so auch Abends, da sie von der Sonnenhizze den Tag über erweitert wurden.

Im Winter kleide dich so, daß du gegen die strenge Kälte gut verwahret seyst, und daß die natürliche Wärme des Körpers, und dessen unmerkliche Ausdünstung erhalten, aber auch nicht vermehret werde.

So wenig die Pelze an sich zu verwerfen sind, daß sie vielmehr bejahrten Personen gegen die heftigen Anfälle des Winters, zumal wenn man sich nicht im Freyen bewegt, gute Dienste thun; so sind sie doch der Jugend (ich nehme das Wort in seiner ausgedehnten Bedeutung) gar nicht zu rathen, weil sie weichlich machen, die Ausdünstung zu sehr befördern, und daher schwächen, und Flüsse hervorbringen.

Findet

Findet man ja nöthig, sich Pelzkleidung machen zu lassen, so ist die Sorgfalt *), ob der Pelz nicht Spuren einer Hautkrankheit habe, gewiß nicht zu tadeln, da man sich dadurch vor manchem anstekkenden Uebel sichert.

Kann und will man mit Kleidern in Absicht auf die Jahreszeit wechseln, so geschehe der Wechsel immer nach dem Winke der Natur: nicht nur in dem Betracht, daß man, wie der Herbst vom Sommer allmählig zum Winter übergeht, gleichfalls nur nach und nach die Kleidung verändert, sondern daß man dabey auch auf die Witterung, die sich oft schnell verändert, allezeit Rücksicht nehme.

Wer nicht dem Tadel und Spott ausgesezt seyn will, der muß sich freilich, wenn er nicht zu den alten Leuten gehört, nach der herrschenden Mode kleiden; aber sollte man wohl den Tadel oder Spott achten, wenn die Mode uns eine Kleidungsart aufdringen will, die der Gesundheit schadet? Nur solche Moden, die wirklich nüzzen, und zur Veredlung des Körpers dienen, sind zu empfehlen, und verdienen es, daß man ihnen, sobald es seyn kann, folge.

Die Kleider müssen, wenn sie nüzzen sollen, uns vor der Hizze und Kälte gehörig ver=

*) Daß diese Sorgfalt nicht unnütz sey, erhellet ausser andern Beyspielen, auch aus jener in den Zeitungen bekannt gewordenen Geschichte des Halsbandes von Menschenhaaren, die auf einem unreinen Kopfe standen. Der Person, die es trug, zog es, so viel ich mich noch erinnere, ein schreckliches Uebel zu.

verwahren: sie müssen, zumal im Sommer, geräumig seyn; nur im Winter mögen sie, um warm zu halten, etwas anliegen; aber nie dürfen sie einen Theil des Körpers wie Panzer pressen *), wodurch der Kreislauf des Bluts, und überhaupt die Wirkung der Natur gestört wird.

Bindet man das Halsband, oder das Halstuch zu fest, so wird auf der einen Seite der Zugang des Bluts zum Kopfe, und auf der andern der Abzug desselben erschwert.

Bindet man den Hosenbund zu fest, so wird die Verrichtung inwendiger Theile des Unterleibs gehemmt, und die Einsaugungsgefässe der Gedärme können den vor denselben liegenden Nahrungssaft nicht einziehen. Man thut daher sehr wohl, wenn man den gedachten Bund zu Hause bey Beschäftigungen einer sizzenden Lebensart erweitert: wahrlich eine Sache, die beherzigt zu werden verdient!

---

*) Wer denkt hier nicht an die Schnürbrüste (dafür man die Schnürleibchen gebrauche), und an den unglaublichen Schaden, den sie stiften? Ich verweise nur auf das vortreffliche Buch: Medizinische und chirurgische Gymnastik aus dem Französischen des Herrn Tissot, mit Anmerkungen des Herausgebers. Leipz. 1 82. (auch auf des Herrn Hofgerichtsraths und Professor Sömmering zu Maynz in gelehrten Anzeigen gerühmte Preisschrift von der Schädlichkeit der Schnürbrüste) wo Eltern, die ihre Töchter durch solche Fesseln zu niedlichen Puppen machen wollen, zu ihrem Schrekken lesen können, daß sie dieselben eben dadurch verkrüppeln und verderben; vielleicht aber finden sie auch Trost darinn, wie sie ihr verkünsteltes Händewerk wieder gut machen können.

dient! Sollte nicht grossentheils hier der Grund zur Hypochondrie liegen?

Auch die Strumpfbänder dürfen nicht fest gebunden werden, weil sie den Umlauf des Bluts hindern. Männliche Personen könnten sie auch wohl gar aufgeben, wenigstens wenn sie ganz gestiefelt sind, weil da die Strümpfe nicht so knapp anliegen müssen.

Enge Schuhe sind des Anziehens nicht werth, wenn sie auch noch so schön gemacht wären, weil sie die Füsse zusammenzwängen, Hühneraugen, und andere Ungemächlichkeiten verursachen.

## Von Speise und Trank.

Speisen und Getränke sind die Ernährungsmittel des menschlichen Leibes im eigentlichen Verstand; auf ihnen beruht also sehr viel, wenn wir gesund bleiben, und bey Kräften erhalten werden sollen. Man hat aber sowohl auf die Natur der Lebensmittel, als auch auf sich selbst in Ansehung des Genusses zu sehen: so macht das Alter, die körperliche Beschaffenheit, und die Lebensart hier einen merklichen Unterschied; was z. B. dem Erwachsenen nützt, kann dem Kind schaden, und was dem Einen bey einer stillen und sizzenden Lebensart schadet, nützt dem Andern, der bey seinem Beruf mit anstrengender Bewegung arbeiten muß.

Aber auch die Gewohnheit thut viel; denn man kann den Magen verzärteln, und hingegen auch so gewöhnen, daß er fast alles verträgt, was nicht geradehin dem Zustand und den Verhältnissen des Körpers zuwider ist. Und wer sich gewöhnt, alles Eßbare essen zu können, der wird sich auch

vor tausend Unannehmlichkeiten bewahren, und sich da sättigen, wo der verwöhnte und verzärtelte Mensch einen unzufriedenen Zuschauer abgiebt; jener wird da gestärkt, wo dieser Ekel empfindet, und so manches Gute entbehren muß. Aber Vorsicht ist hierbey nöthig. Einmal mußt du stufenweis zu werke gehen, und sodann dich immer nach den Eigenschaften und Wirkungen der Speisen halten. Hast du z. B. harte Speisen zu dir genommen, so wird mehr Bewegung zum Verdauen erfordert, als wenn du leichte genossen hättest.

Mäßigkeit im Essen und Trinken, das ist, der zweckmäßige und rechte Gebrauch der Speisen und Getränke *) ist das vorzüglichste Gesundheitsmittel. Wir essen und trinken, um zu leben; also müssen wir Speise und Trank so geniessen, daß der Leib genährt, gestärkt, und die Gesundheit erhalten und befördert werde. Wer zu viel trinkt, der schwemmt den zur Verdauung so nöthigen Magensaft weg, und wer zu viel ißt, der dehnt den Magen zu sehr aus: bey beiden leidet daher die Verdauung, und auf diese Weise werden keine guten Nahrungssäfte und kein gesundes Blut erzeugt: der starke Trinker hat noch überdieß wegen des Mangels an Magensaft wenig Eßlust; er ißt demnach weniger, als er sollte, wodurch dem Körper natürlicherweise Nahrung entzogen wird.

Mäßig

*) Wie viel man essen und trinken soll, läßt sich freilich nicht bestimmen. Das Alter, die Beschaffenheit des Körpers, das Klima, die Erziehung und Lebensart müssen hier entscheiden. Schon wegen der Verschiedenheit der Naturen läßt sich keine Vorschrift geben.

Mäßig seyn heißt also nicht, wie manche meynen, sich nur halb satt essen: nein, man sättige sich *); denn nur Ueberfüllung des Magens ist schädlich, gleichwie jene übelverstandene Mäßigkeit dem Leibe die nöthige Nahrung, und also auch die zum Leben erforderlichen Kräfte entzieht. Aber wahr ists: der Mäßige und Nüchterne hört auf, wenn er wohl noch mehr essen und trinken könnte, oder, wie man sich insgemein ausdrückt, wenn es noch am beßten schmeckt.

Man pflegt eine gewisse Zeit festzusezzen, da man ißt und trinkt: diese Ordnung ist gut, und man folge ihr, solange man keine Beschwerden dabey empfindet, oder in solche Umstände zu kommen nicht fürchten darf, welche dieselbe stören. Am beßten ist es, wenn man sich kein Gesetz auflegt. Iß also, wenn dich hungert, und trinke, wenn dich durstet **); dann gedeihet dir Speise und Trank. Nur unterscheide wohl hierbey den Hunger und Durst von der Lüsternheit, welche oft zum Genusse solcher Dinge verführt, die der Gesundheit des Körpers nicht immer zuträglich sind.

Iß starke, und wie man spricht, nachhaltende Speisen, wenn du leicht verdauest, und deine

*) Nicht vollkommen darf der Appetit gestillt werden, wenn man z. B. lange gefastet, oder Arzney eingenommen hat: durch Beides wird der Magen so geschwächt, daß er nicht recht verdauen kann.

**) Es giebt aber Fälle, da man das Verlangen nach Essen und Trinken nicht gleich befriedigen darf, z. E. nach einem heftigen Affekt, oder nach einer Bewegung, wodurch die Wärme des Magens auswärts getrieben, und er also zur Verdauung ungeschickt worden ist: man muß in diesem Falle ihm Zeit lassen, sich wieder zu erholen.

deine Beschäftigungen es nothwendig machen; hingegen leichte und weniger starknährende bey einer sitzenden Lebensart, und bey einem schwachen Magen, damit nicht die Speisen der Gesundheit Eintrag thun. Aber ob sich gleich nicht jede Speise für jeden Menschen, für jedes Alter, für jede Zeit, und für alle Lagen schickt, so kann und soll man sich doch von Jugend an auch an harte und derbe Speisen nach und nach gewöhnen, daß die Verdauungsgefässe abgehärtet werden, und der Magen immer tüchtig sey, aus jeder Speise gute Säfte zu bereiten: nur wird es dann Pflicht, dem Körper auch stärkere Bewegung zu geben.

Da nicht jede Speise gleich nützlich ist, und einige unter Umständen schädlich sind, oder durch die Zubereitung schädlich werden können, so mußt du dich um die Eigenschaften und Wirkungen eßbarer Dinge bekümmern, und dir daraus die nöthigen Verhaltungsregeln ziehen *). Im Allgemeinen ist wohl immer die einfache, natürliche und ungekünstelte Kost die gesündeste.

Von den Speisen aus dem Pflanzenreich, die jede Jahrszeit zur Nahrung, Stärke und Freude des Menschen liefert, werden mit Recht die grünen Gemüße, Kräuter und Wurzeln vorgezogen: denn sie erfrischen, nähren, und geben reine gute Säfte; dabey dienen sie wider

---

*) Es ist z. B. von einsichtsvollen Aerzten erwiesen, daß für kleine Kinder nichts schädlicher sey, als die noch hier und da herrschenden Mehlbreye; eben diesen schreiben sie viele Krankheiten zu, die zum Theil traurig sind.

wider die Fäulniß des Bluts, und vornehmlich im Sommer. Auch das Obst, wenn es reif ist, und mäßig genossen wird, gehört zu den sehr gesunden Speisen; denn es erfrischt und verdünnt das Geblüt; löset den Schleim auf, und hebt die Verstopfung in den Eingeweiden; befördert die Verdauung, und widersteht der Fäulniß.

Das Fleisch ist eines der nahrhaftesten und kräftigsten Lebensmittel, und wenn Pflanzenspeisen reichlich dazu genossen werden, für die, welche gut verdauen, eine gewiß zuträgliche Speise *); aber nie darf es in Menge genossen werden, am allerwenigsten im Sommer, wo das Blut an sich schon mehr zur Fäulniß geneigt ist. Der zarten Jugend sollte man bey der Schwachheit ihrer Verdauungsgefässe kein Fleisch, oder doch nur leichtes von jungen Thieren, und auch da nur sehr wenig, erlauben.

Wenn du Fleisch und Zugemüß issest, so iß sattsam Brod **) dazu; das Brod nährt und stärkt

*) Fleisch von Vieh, das oft in freyer Luft ist, und Bewegung hat, ist weit gesünder, als Fleisch des eingesperrten Viehs, und das Fleisch von jungen Thieren gesünder, als das Fleisch von alten Thieren. Unter den verschiedenen Fleischarten ist das Schweinefleisch am wenigsten gesund, weil es schwer zu verdauen ist, und Schärfe im Geblüt macht.

**) Hausgebackenes Brod ist das beßte Brod: es ist bekannt, daß wir dieses Brod bey dem öfteren Genuß des Tags nicht überdrüßig werden. Semmelbrod, überhaupt feines und weises Brod, ist zwar leicht verdaulicher; aber es giebt die Nahrung und Kraft nicht, wie grobes und Hausbrod.

stärkt nicht nur, sondern es erleichtert auch wegen seiner Versezzung mit Sauerteig oder Hefen das Verdauungsgeschäfte: es muß aber, wenn es gesund seyn soll, wohl durchgesäuert, durchgeknetet, ausgebakken, und etliche Tage alt seyn.

Hüte dich vor fettem Fleisch; denn es macht Schärfe im Geblüt, und hindert den Magen an der Verdauung, indem es dessen Häute glättet, die Dauungssäfte einwikkelt, und also ausser Stand setzt, die Speisen gehörig zu zerreiben *). Aus eben der Ursache hat man auch die Unmäßigkeit im Genusse der Butter und des Oels, welche leicht begangen ist, sorgfältig zu meiden.

Hüte dich vor dem ausschweifenden Genuß des Zukkers und Salzes, und gebrauche sie, wozu sie da sind. Beide helfen zum Verdauen, und schüzzen wider die Fäulniß **); aber zu viel Zukker macht Schärfe, wie das Salz, und verderbt den Magen; und zu viel Salz verursacht den Scharbock und Ausschlag. Daher kann man die Wirkung des zu häufigen Genusses der eingesalzenen Speisen leicht ermessen.

Meide

---

*) Auch fette Fische sind schwerverdaulich, und faulen leicht in dem Magen; aber Salz und Weineßig kommen hier den Liebhabern der Fischspeisen ungemein zu statten.

**) Der Zukker soll auch nach dem berühmten Tissot die balsamischen Theile des Bluts erhalten und vermehren, zur Verfertigung des Milchsafts im Magen beytragen, und vor Husten und Schleim (den er nicht macht, sondern auflöset) dienlich seyn. Freilich verliert er durch die Zusammensezzung mit anderen Dingen oft nicht wenig an seiner guten Wirksamkeit.

Meide ausländische Gewürze, wo sie nichts nützen, und wo sie zu brauchen sind, da brauche und geniesse sie mit Maaße. Der unmäßige Genuß bringt Hitze und Schärfe ins Geblüt, und reizt und spannt die Nerven zum Nachtheil des Körpers, ja, was noch mehr ist, zum Nachtheil der Seele. Und welche Gefahr mit dem Menschen, und zumal in unseren Tagen mit dir, theure Jugend, wenn noch hitzige Getränke und häufiges Fleischessen zu den scharf gewürzten Speisen kommen! Dann gute Nacht Keuschheit, Ruhe und Glückseligkeit!

Iß nicht vielerley Speisen durcheinander, am wenigsten solche, die sich nicht zusammenschikken, oder gar entgegengesetzte Wirkungen thun *). Die gesündeste Speise wird oft durch die Mischung mit andern zu Gift. So vertragen sich z. B. nicht wohl Milch und Eßig, weil jene zu Käs gerinnt, und leicht schädliche Säure verursacht.

Iß,

*) Jeder Menschenfreund wird wünschen, daß wir ein medicinisches Tischbuch für die Gesunden hätten, wie das Zückertische für die Kranken ist; denn von der Zubereitung der Speisen hängt ungemein viel ab, und bald würde es um unsere Küchen für die Gesundheit besser stehen. Wenn der menschenfreundliche Gellert die Köche mörderische Köche nennt, was dachte er anders, als daß sie durch ihre Zurichtung der Speisen, durch den sogenannten hohen Geschmack, die Gottesäkker füllen? — Das angeführte Buch ist betittelt: „J. Fr. Zückerts medizinisches Tischbuch, oder Cur und „Präservation der Krankheiten durch diätetische „Mittel." 2te vermehrte Auflage. Berlin 1785.

**Iß nicht, wenn im Magen noch halbverdaute, oder zur Absonderung fertige Speise ist**, weil sonst zu den gekochten Säften auch rohe gemischt, und mit in das Geblüt hinübergeführt werden, welches dann den Theilen des Körpers keine gesunde Nahrung brächte.

**Iß nicht hastig, sondern nimm dir Zeit, und kaue die Speisen gehörig**, daß sie wie ein Brey im Munde werden. Durch das Kauen vermischt sich auch der seifenartige und auflösende Speichelsaft mit der Speise, und erleichtert dem Magen die Arbeit: wohl gekaut ist halb verdaut. Aber issest du hastig, und ohne wohl zu kauen, so kann der Magen nicht gut verdauen; und die üble Verdauung empfinden dann alle Theile des Leibes, die mit dem Magen in enger Verbindung stehen, indem kein guter Milchsaft und kein gutes Blut bereitet wird.

**Iß nicht zu heiß und zu kalt**: dieses erschreckt das Geblüt, oder erregt Stokken im Umlauf desselben und Ueblichkeiten; jenes aber ziehet den Magen zusammen, und erschlafft ihn. Beides schadet auch den Zähnen, so wie schnelle Abwechselung des Kalten und Warmen; wenn man aber einige Bissen Brods dazwischen zu sich nimmt, so kann man auf das Heisse Kaltes, und so umgewandt, ohne Schaden geniessen.

**Iß nicht kurz vor dem Schlafengehen, sondern eine geraume Zeit zuvor, und was du geniessest, sey wenig**: es kann sonst die Speise nicht gehörig verdaut werden, und der Magen muß seine Ruhe haben.

Des

Des Nachtheils, welchen unmäßiges Trinken gebiert, habe ich schon erwähnt; aber man darf auch nicht zu wenig trinken, damit die Speisen in dem Magen zum Verdauen hinlängliche Feuchtigkeit haben, und gleichsam nicht in demselben verbrennen; damit es nicht an Zufluß der Säfte fehle, und das Geblüt nicht dick und zähe werde, woraus Ungesundheit und Schwermuth entstehen; und damit uns nicht das so beschwerliche Uebel, die Verstopfung, plage. Man muß trinken, wenn man auch keinen Reiz dazu empfindet, und fast noch einmal so viel, als man ißt: der Mensch besteht ja auch aus mehr flüßigen, als festen Theilen.

Wenn du trinkest, so thue keine zu starke Züge; denn dadurch, daß man zu viel Luft auf einmal verschluckt, kann die Lunge wegen ihrer lockern Beschaffenheit leicht Schaden leiden; auch trinke nicht viel, wenn gleich langsam, hintereinander, weil dieses doch den Magen überschwemmen würde; sondern lieber wenig und oft; so werden sich alsdann Speise und Trank wohl mit einander vermischen, und zu guten Nahrungssäften geschickt werden.

Trinke nicht gleich nach einer Bewegung, und wenn du dich erhitzt hast, weil durch das Getränke, so es kalt ist, die mittelst der Wärme ausgedehnten Gefässe plötzlich zusammengezogen werden; das Blut in den Zellen der Lunge gerne stockt, und in Vereiterung übergeht, und die Schwindsucht nach sich ziehet; und weil endlich auch die Leber verhärtet wird. Hat man aber hier gefehlt, so muß man gleich die Bewegung bis zur starken (aber nicht zur entkräften-

den) Ausdünstung fortsetzen, und sich dann warm halten; oder man nehme warmen Thee zu sich, und lege sich zu Bette, damit durch den höheren Grad der Wärme, als die natürliche ist, das geronnene Blut wieder flüßig werde.

Das Wasser ist der einfachste und gesündeste Trank: es löset die Speisen auf, und erleichtert daher die Verdauung: es leitet das, was nähren soll, durch den ganzen Körper; führt die Salztheilchen aus dem Blute und dessen Gängen; zertheilt den Schleim und verdünnt das Geblüt und die Säfte; dabey stärkt es, und hält denen, die es gewohnt sind, den Leib offen. Das Wasser hat noch überdieß vor anderen Getränken diesen Vorzug voraus, daß man es fast zu allen Speisen und zu jeder Zeit geniessen, und keine üble Folgen, wie von andern Getränken, besorgen darf. Aber das Wasser muß reines, frisches und süsses Quellwasser seyn *), wenn es vortheilhaft wirken soll.

Die andern Getränke, welche die Kunst hervorgebracht hat, sind nicht so beschaffen, daß man sie ohne Einschränkung empfehlen könnte; sie können nützen und schaden, je nachdem man sie braucht **).

So

*) Ist man aber nicht so glücklich, solches Wasser an dem Wohnort zu haben: so muß es freilich, wenn es die Natur nicht rein liefert, erst mäßig abgekocht, und nach geschehener Absonderung in freyer Luft abgekühlt werden.

**) Zur nothwendigen Kenntniß der Natur und Wirkungen der Getränke S. den 3ten Theil der Vorlesungen für die — Jugend über den menschlichen Körper, u. die Mittel, sich gesund zu erhalten Lübeck 1786: der 1. und 2te Theil erschien 1785.

So ist ein guter, reiner Wein *) an sich ein wohlthätiger Trank: er belebt z. B. den Kreislauf des Bluts, stärkt die Nerven, erheitert das Gemüth: aber für sehr junge und hitz'ge Leute wird er schädlich, weil er mit der jugendlichen Hitze vereinigt desto mehr Säfte verzehrt, das ohnehin schon wallende Blut brausend macht, und auch die Nerven beym öfteren Genuß stark angreift. Eben so ist das Bier, wenn es den rechten Zusatz von Hopfen hat, aus gutgedörrtem Malz und reinem Wasser gebraut ist, und gehörig gegoren hat, nach seinen Bestandtheilen ein zuträglicher Trank, und zwar für sitzende Personen dasjenige, welches zwischen dem starken und sogenannten Nachbier das Mittel hält; aber nie sollte man das allerbeßte Getränk, das uns Mutter Natur giebt, das Wasser, darüber zurücksetzen, und Kinder dürften entweder kein Bier, oder doch nur wenig bey Tische trinken, z. B. dann, wenn es die Verdauung der Speisen mehr förderte.

Fliehe die geistigen Getränke, als schleichende Gifte, und meyne nicht, daß sie nur dann schadeten, wenn man sich darinn übernähme. Man darf nur ihre Natur kennen, um sich von den schlimmen Folgen zu überzeugen, wenn

---

*) Ein guter reiner Wein; denn nichts ist schädlicher, als junger, herber und verfälschter Wein; daher man die Weinverfälscher als Giftmischer ansieht. Der gesündeste Wein zum gewöhnlichen Tischtrunk ist wohl der, welcher mit uns einheimischer ist, z. B. für die Franken ächter alter Frankenwein.

wenn man sie anders als Arzney braucht *). Sie jagen und erhitzen das Blut; trocknen die wässerichten Säfte weg, und lassen Nervenschwäche und Geisteserschlaffung zurück. Einige geistige Getränke wollen Manche als Verdauungsmittel brauchen; aber ob sie nicht oft, wo nicht immer, das Gegentheil wirken, da man weiß, daß in Naturalienkabinetten Thiere und Embryos in Weingeist aufbewahret werden? — und wozu den Schritt zu gewaltsamen Mitteln, wenn man nicht schwelgt, sondern mäßig ißt und Trinkt?

**Entsage in gesunden Tagen dem Theetrinken, und wenn du dich auch daran gewöhnt hättest:** es macht den Magen schlapp und die Gefässe schwach, und mindert die Thätigkeit. Gesünder ist der **Kaffe; aber nicht für die jungen Leute, am wenigsten für Kinder;** denn er bringt das Geblüt in Wallung, und wirkt sehr auf die Nerven **). Wer sich einmal daran gewöhnt hat, dem wird er nicht schaden, wenn er etwas dazu ißt, oder wenn er ihn bald nach der Mahlzeit zu sich nimmt: und noch weniger wird er schaden, wenn man heilsame Wurzeln, als Scorzoner, Eichorien, gelbe Rüben darunter mischt; diese Wurzeln geben auch dem Kaffe einen angenehmen Geschmack.

Das

---

*) Ich sage: wenn man sie anders als Arzney braucht; denn daß sie auch nach Beschaffenheit der Personen, Lage und Umstände nützen können, ist wohl nicht zu läugnen.

**) Daher kommt es, daß Manche auf denselben zittern. Von dem ehemaligen vortrefflichen Tonsetzer Kehl zu Bayreuth sagt man, daß er, um sich zu ermuntern, starken Kaffe getrunken habe, und davon blind geworden sey.

Das beßte Frühstück für junge Leute ist ein Glas reines, frisches Wasser, und eine kleine Weile, darnach ein Stück gut gebackenes Hausbrod mit Obst, oder mit Butter: dadurch werden Magen und Eingeweide gereiniget, Blut und Säfte erfrischt, und der ganze Körper gestärkt: auch einige Schalen süsser Milch mit einem Stück Brod werden im Frühjahr und Sommer sehr nützlich seyn, wenn man nicht verschleimt, und der Magen verdorben ist.

Sollen uns endlich Speisen und Getränke gedeihen; so müssen wir sie, entfernt von Sorgen, Mißmuth und Zwang, mit Heiterkeit und Frohsinn geniessen, und zur rechten Zeit uns hinlängliche Bewegung machen.

## Von der Bewegung und Ruhe.

Die üblen Folgen einer allzulangen Ruhe, welche zähes und dikkes Blut, Ueberfluß an unnützen und stokkenden Säften, Verstopfung der Eingeweide, Erschlaffung oder Tödtung der Gefässe, Schwerfälligkeit und Ungelenksamkeit der Glieder, Stumpfheit und Trägheit des Geistes, Nachlaß der Kräfte und Schläfrigkeit, Mangel an Appetit und der Verdauung der genossenen Nahrung sind, machen uns die Bewegung des Körpers nothwendig. Bewegung ist also für die Gesundheit des Menschen so wichtig, als Speise und Trank: sie treibt das Werk der Maschine mit seinen Gängen, und belebt und stärkt den ganzen Leib; denn sie giebt dem Blut Wärme, und den Nerven Spannung: schafft durch die Ausdämpfungen überflüßige und schädliche Theile weg:

be=

befördert den gleichen Kreislauf des Bluts und das Werk der Verdauung; vertheilt die nährenden Säfte gut verarbeitet in ihre Wege; und erheitert endlich den Geist, daß wir nach einiger Ruhe mit neuen Kräften versehen, an unsere Arbeit gehen können.

Es ist gut, wenn wir uns vor der Mahlzeit eine mäßige Bewegung machen, um das, was noch im Magen liegt, oder sonst in dem Körper überflüßig und unnütz ist, durch die natürlichen Wege hinauszuschaffen *), und den Hunger, der die Speise würzt, zu erwekken, so, daß wir dann mit Vergnügen das Mahl einnehmen, und, was wir geniessen, uns wohl gedeihe: aber nur muß zwischen dem Ende der Bewegung und der Mahlzeit noch so viel Zeit übrig seyn, daß die Lunge und der Magen, und überhaupt der erhitzte und ermüdete Körper sich erholen können.

Gleich nach dem Genusse der Nahrung muß man sich ohne Noth keine Bewegung machen: sie wird nicht nur Beschwerden verursachen, sondern auch den Magen in seinem Geschäfte stören, und rohe nachtheilige Säfte in das Blut mit Zwang hinüber bringen; man muß also entweder ganz langsam gehen, oder warten, bis der Magen verdaut, und die Säfte abgesondert hat, um diese dann in ihre Kanäle zu befördern.

Am gesündesten ist die Bewegung in der freyen heiteren Luft, und zwar aus den Gründen

den

*) Z. B. unnöthige und schädliche Materie in dem Blute durch die Haut.

den, die oben unter der Aufschrift dieses Elements angeführt werden, bey mildem Sonnenschein im Frühling, Herbst und Winter: im Sommer früh und gegen Abend, ja nicht in der entkräftenden Sonnenhitze, es sey denn im Schatten: man meide Nebel und Regen, Morgen- und Abendkälte: daran aber hat sich freylich nur der zu binden, dessen Körper nicht gegen alle Arten von Witterung sattsam abgehärtet ist, und der also leicht den Zweck, für seine Gesundheit etwas zu thun, verfehlen könnte. Bey ungünstiger Witterung, wenn z. B. die Luft rauh und naßkalt ist, muß man sich lieber zu Hause Bewegung machen, und der Luft an dem Ort den Zugang verstatten, wo man dieselbe vornimmt; denn während derselben wird die Luft gewiß nicht schaden. Aber glücklich ist derjenige, welcher sich bey jeder Witterung im Freyen ohne Nachtheil der Gesundheit bewegen kann: doch verwahre man sich gegen die Schädlichkeit der Luft, so viel möglich: geht man z. B. bey starkem Wind, oder gar gegen denselben, so muß man langsam gehen, zumal im Winter, da die kleinen Oeffnungen der Haut von der Luft zugedrückt werden.

Wenn du dir Bewegung machst, so sey in der Wahl der Oerter nicht gleichgültig, sondern suche dir trokkene, und von der lieben Sonne bestralte Plätze aus; meide hingegen sumpfichte und dumpfe Oerter; und spaziere nicht zur Herbstzeit, wenn das abgefallene Laub verweset, in den Wäldern, auch nicht auf nassen Wiesen; aber im Sommer ist uns ein Spaziergang im Walde und auf der Wiese so erfreulich, als zuträglich. Vorzüglich sind die Berge zu empfehlen, nicht nur wegen der reinen Luft, sondern

auch weil der Körper durch das Auf- und Niedersteigen auf mancherley Art bewegt wird.

Es giebt verschiedene Arten von Bewegungen *), die in ihren Wirkungen eben so verschieden sind; jeder muß diejenige wählen, welche dem Zustand seines Körpers gemäß ist. Das Gehen ist die natürlichste und gesündeste Bewegung, und auch gemeiniglich schon zur Absicht hinreichend; denn wegen der genauen Verbindung der Theile wird fast alles im Körper in Thätigkeit gesetzt. Will man aber die Bewegung verstärken, und laufen, so muß man sie nach und nach vermehren, denn die plötzliche Anstrengung würde nicht nur lästig werden, sondern auch auf einmal so viel Blut zum Herzen und zur Lunge treiben, daß es da nicht durchfließen kann; es wird zu sehr erhitzt; Kopf und Lunge sind in Gefahr zu leiden, und bey vollblütigen Personen ist ein Blutauswurf zu fürchten. Vieles Laufen entkräftet auch, und schadet denen, die viel sitzen und mit dem Kopf arbeiten müssen, am meisten. Was ich hier vom Laufen sagte, gilt auch vom Tanzen, und von andern heftigen Bewegungen, die die Jugend zu ihrer Lust oft mit Gefahr ihrer Gesundheit und geraden Glieder vornimmt; sobald man bey einer solchen Bewegung Beschwerlichkeit, z. B. Ermattung, kurzen Athem verspürt, so muß man nach und nach zur Ruhe übergehen. Fahren und Rei-

*) Wer sich von zweckmäßigen und angemessenen Bewegungen unterrichten will, dem ist die oben genannte Tissots medicinische chirurgische Gymnastik anzupreisen: aus mehreren Ursachen ist es zu wünschen, daß dieses Buch von sehr vielen gelesen und benützt werden möchte.

Reiten sind angenehme und sehr nützliche Bewegungen; aber nicht Jedem, und nicht immer sind sie zuträglich, am wenigsten das wegen der starken Erschütterung so heilsame Trottreiten.

Die Bewegung daure bis zur angenehmen Ermüdung und bis zur merklichen Ausdünstung: wenn du es weiter treibst, so wird der Körper geschwächt, der doch durch diese Bewegung gestärkt werden soll; und für die mit erhitztem Blute angefüllte Lunge hast du schlimme Folgen zu fürchten. Es ist freylich ein Unterschied zwischen dem Starken und Schwachen zu machen; aber auch jener wird leiden, wenn er in diesem Punkt unmäßig ist, ob gleich nicht in dem Grade, als der Schwache, der vielleicht dadurch seine Kräfte ganz erschöpft.

Nach der Bewegung ruhe nie an einem kühlen Orte, nie auf einem kühlen Rasen aus; auch stelle dich nie in die Zugluft; sondern begieb dich darnach im Sommer an einen sonnichten Ort, und im Winter in ein mäßiges warmes Zimmer, damit dir nicht die schleunige Veränderung schaden möge.

Gemeiniglich empfinden wir nach der Bewegung Durst: dieser darf nun aus den schon oben angezeigten Gründen, als von den Getränken die Rede war, nicht durch einen kühlen Trunk gelöscht werden, und wäre der Durst auch noch so groß: trinke dann lieber etwas warmes, oder warte, bis die natürliche Wärme wieder hergestellt ist.

Auch die Ruhe ist zur Gesundheit des Menschen unentbehrlich: nach gehöriger Arbeit

und Bewegung wird sie uns allemal Bedürfniß und Erquikkung. Ruhe heißt aber nicht unthätig seyn: das soll der Mensch nie, so lange er wacht, auch nicht bey sinnlichen Ergötzlichkeiten; nur entfernen soll er sich zur gewissen Zeit von allem, was den Geist oder den Körper anstrengt, und sich hingegen in angenehmen Unterhaltungen erholen. Hierbey hast du aber in Ansehung des Sitzens, als des Ruhmittels, eine kleine Pflicht zu erfüllen, die oft verletzt wird, so leicht sie auch ist: Hüte dich nämlich vor jeder Art des Krummsitzens, und insonderheit vor dem Eindrükken des Oberleibes, damit nicht nur nicht der Leib eine üble Richtung bekomme, sondern auch kein edler Theil desselben gedrückt, und wegen der zurückgedrückten Nahrungssäfte geschwächt werde; damit nicht Engbrüstigkeit, Hypochondrie und andere böse Zufälle daraus entstehen mögen! Sitze immer aufrecht und gerade, daß du frey genug athmen, und Blut und Eingeweide sich leicht bewegen können.

## Vom Wachen und Schlafen.

Wenn wir einmal zu viel gewacht haben, so fühlen wir uns gemeiniglich des andern Tages kraftlos: unsere Nerven sind erschlafft: unsere Glieder unbiegsamer und etwas schwerfällig; das Gedächtniß ist schwach: kurz, nichts thut recht seine Schuldigkeit, und wir sind träg und mißmuthig. Diese Folgen werden empfindlicher, und um so mehr die Gesundheit zerstören, je mehr man sich im Schlafe Abbruch thut: daher lehrt auch die Erfahrung, daß Leute, die weit in die Nacht hinein studierten, und zu wenig schliefen, endlich

an Seelen= und Leibeskräften sehr abgenommen, und sich den frühen Tod bereitet haben. Aber nach einem mäßig genossenen Schlafe fühlen wir uns erquickt und gestärkt, da während desselben Geist und Körper nach der Ermüdung ruheten: die Nerven sind von neuem gespannt: die Lebensgeister wieder gesammelt: die Glieder wegen der hinlänglichen Ausdünstung leicht, beweglich und belebt: das Auge ist hell: das Herz fröhlich: der Mensch geht also munter an sein Tagewerk, und ist zur Ausübung seiner Pflichten geschickt und aufgelegt.

So wohlthätig die Wirkung des mäßigen Schlafs ist: so nachtheilig sind die Folgen der Ausschweifung in demselben: denn die Säfte verlieren wegen der sehr vermehrten Ausdünstung ihre Flüßigkeit, und werden zähe: das Blut wird dick, die Werkzeuge des Körpers erschlaffen; die Reizbarkeit der Nerven wird vermindert: der Kopf schwer und dumm. Zu viel geschlafen macht also schwach und krank, zur Arbeit verdrossen und untüchtig, und zum Genuß der Freude stumpf, oder weniger fähig.

Es kommt freilich auch in Ansehung der Zeit des Schlafens viel auf die Gewohnheit an; indessen aber ist es Stimme der Natur — und ihr folgen heißt immer sicher gehen — daß wir nicht die Nacht in den Tag verkehren, sondern des Nachts schlafen, und früh wieder mit der Natur erwachen sollen: denn am Tage wirkt das Licht zu sehr auf die Augen, das Gewühl und Geräusch des Lebens kann leicht im Schlafe die Nerven erschüttern, oder bringt doch einige Bewegungen der Werkzeuge des Körpers, die nun ganz

ruhen sollen, hervor, wenn wir sie gleich nicht wahrnehmen; das Schweigen der Nacht hingegen ladet uns zur sanften Ruhe ein, und ihre feyerliche Stille um uns her befördert den erquikkenden Schlaf. Man richte es also so ein, daß man noch vor Mitternacht einige Stunden schlafe, und stehe früh auf. Einige Stunden vor Mitternacht; denn dieser Schlaf wird von Aerzten der Ruhe nach Mitternacht vorgezogen. Daß derjenige, welcher sich durch Arbeit ermüdet hat, oder wegen einer ausgestandenen Krankheit noch matt ist, oder wegen seiner schwachen Leibesbeschaffenheit eine Erquikkung mehr nöthig hat, auch bey Tage schlafen darf, wird Niemand für schädlich halten: auch wer des Nachts nicht schlafen konnte, kann einige Stunden bey Tage schlafen.

Ueberlasse dich nie gleich nach dem Essen und Trinken dem Schlafe; denn wenn du mit vollem Magen zu Bette gehest, so wird die Verdauung gestört; die Dünste steigen zum Kopfe, und werden ihm beschwerlich; du wirst von unangenehmen Träumen beunruhiget, die wohl gar den Geist und Körper angreifen, und dich ermüden, oder abmatten.

Wie lange man schlafen dürfe, läßt sich so genau nicht angeben: diese nächtliche Ruhe muß vornehmlich der Arbeit und der Abnahme der Kräfte, die sie wieder ersetzen soll, gleich seyn. Ein gesunder, erwachsener Mensch schläft lange genug, wenn er sechs bis sieben Stunden schläft: die übrige Zeit ist ohne Nutzen und verloren; aber Kinder *), alte und schwache

Leute

*) Bey Kindern vor dem sechsten und siebenten Jahr soll man kein Maaß bestimmen; aber nach diesem

Alter

Leute müssen schon länger schlafen. Es ist hier überhaupt nicht nur auf körperliche Beschaffenheit, Alter und Lebensart Bedacht zu nehmen, sondern oft auch auf andere Umstände mehr: im Winter z. B. soll man länger schlafen, als im Sommer.

Wie das Schlafzimmer beschaffen seyn müsse, wenn es einen gesunden und sanften Schlaf befördern soll, ist in der Materie von der Wohnung schon gesagt worden.

Man pflegt insgemein in Betten mit Vorhängen zu liegen, und dieselben während des Schlafs herunter zu lassen; dieses aber ist gewiß ungesund, da die im Schlafe sich häufig absondernde Ausdünstung nicht wegziehen kann, und also wieder eingeathmet wird; wie schädlich dieses sey, läßt sich aus der Unreinigkeit der Ausdünstung schliessen: eben deswegen thun auch diese nicht wohl, welche gern den Kopf fast unter das Deckbett stekken. Bettstätte ohne Vorhänge sind am beßten; will man aber ja Vorhänge um sein Bett haben — einige lieben diese, um ihr Schlafzimmer zu putzen, andere aber, um ihr nicht gar reines Bett zu verbergen — so schlage man sie des Nachts

---

Alter ist es wohl rathsam, ihrem Schlaf Gränzen zu setzen, und sie auch da an eine gewisse Ordnung zu gewöhnen. Je nachdem sie den Tag über beschäftigt wären, und bey ihren Arbeiten und Vergnügungen nach Maaßgabe ihres Temperaments und ihrer Neigungen mehr oder weniger Thätigkeit äusserten; je nachdem müßte im Durchschnitt das Ziel gesetzt werden: aber man versehe es auch dann nicht darinn, daß man im Wekken die Kinder erschrekke, welches nicht selten geschieht, und doch höchst schädlich ist!

Nachts ringsum zurück, die Seite ausgenommen, welche der nahen Mauer zugekehrt ist.

Wir schlafen gewöhnlich in Federbetten; aber sie sind bey gewissen Krankheiten schädlich, und sollen manche veranlassen: auch ist es übel, daß die Federn die vom Körper ausgestossene Dünste annehmen, ohne daß wir sie wieder davon reinigen können, und die dann zum Nachtheil des Körpers durch die Wärme aufgelöst werden; man braucht daher lieber Kissen und Pfühle mit Roßhaaren, oder, welches eine neue Erfindung ist, mit Moos *) gefüllt, und eine dikke, wollene mit Leinwand überzogene Matratze zum Zudekken **). Da sich aber Viele erstere nicht anschaffen, und die Meisten sich vielleicht nicht zum Gebrauche der andern entschliessen können, so ist ihnen zu rathen, daß sie ihre Federbetten fleißig schütteln, lüften und überziehen lassen; daß sie keine zu vollen Betten dulden, wodurch das Blut mehr, als es seyn soll, erwärmt wird, woher dann eine unmäßige und entkräf-

---

*) Siehe Frauenzimmeralmanach zum Nutzen und Vergnügen. Leipzig, 1787; wo auch angegeben wird, wenn man das Moos zu einem solchen Bette sammeln, und wie man es dazu zubereiten müsse.

**) Auch hier ist Vorsicht nöthig, und ein Unterschied unter den Personen, der Zeit, und der Schlafsstelle zu machen: der Sommer z. B. macht schlechterdings eine Matratze, oder doch eine sehr leichte Federdekke zur Bedekkung nothwendig; aber der Winter und ein kaltes Schlafzimmer erfordern eine wärmere Dekke, besonders für schwache Körper. Uebrigens ist nicht geradehin denen, die der bisherigen Ruhebetten gewohnt sind, eine Veränderung anzurathen.

kräftende Ausdünstung erfolgt, und die durch den Schlaf ohnehin schon nachlassende Werkzeuge noch mehr abgespannt und geschwächt werden.

Es ist gar nicht gleichgültig, wie wir im Bette liegen; denn wer z. B. auf dem Rükken mit über den Kopf geschlagenen Armen schläft, hemmt den Lauf des Bluts zu diesen Gliedern, und zieht sich dadurch keine geringe Uebel zu; wer gekrümmt liegt, und den Kopf sehr nieder und einwärts senkt, wird ebenfalls den Blutumlauf hindern, und durchs Krümmen werden noch dazu die Eingeweide gepreßt, und können sich nicht frey genug bewegen. Die Lage auf dem Rükken und auf dem Bauch ist aus verschiedenen Ursachen zu widerrathen: die gesundeste Lage ist auf der Seite, den Kopf etwas höher, damit sich das Blut leicht abziehen kann, und den Leib gleich, daß kein Glied das andere drükke: doch ohne sich auszustrekken; denn der Leib soll ruhen.

Wer einen gedeihlichen und erquikkenden Schlaf geniessen will, muß nicht nur für ein reines und gelüftetes Schlafzimmer sorgen, sondern auch Abends wenig und leichte Speise zu sich nehmen, und die Vollendung der Verdauung abwarten: er muß ferner der Seele Ruhe und Heiterkeit verschaffen, und also nicht kurz vor dem Schlafengehen sich den Sorgen überlassen, oder sich mit Sachen beschäftigen, dich Nachdenken und Anstrengung erfordern *).

Man

*) Es ist daher noch weniger rathsam, daß man die nöthige Prüfung, oder die Rechnung mit sich selbst über das, was man des Tags gedacht, geredet und gethan hat, auf seinem Nachtlager halte.

Man thut auch wohl, wenn man sich zuvor durch Auf und Niedergehen ein wenig ermüdet.

## Von den Affekten.

Es gehört nicht hieher, zu zeigen, wie die Affekten entstehen, ob dieses gleich zur Verhütung des Schadens sehr viel beyträgt, sondern wie mächtig sie auf den Körper wirken, und wie nachtheilig ihr Einfluß auf denselben sey, wenn die Vernunft sie nicht beherrscht, und was wir, wenn wir einmal in Affekt gerathen sind, zu thun und zu lassen haben. Es behaupten Aerzte, daß durch die Affekten so viele Menschen getödtet würden, als durch verheerende Kriege, und wer Natur und Erfahrung zu Rathe zieht, wird den Ausspruch wohl nicht ungegründet finden. Wie widernatürlich ist der Zustand des Menschen im sich selbst überlassenen Affekt! wie wird das Herz angegriffen! wie das Gehirn erschüttert! wie das Nervengebäude überspannt, oder erschlafft: wie das Blut gewaltsam fortgetrieben, oder in seinem Laufe plötzlich gehemmt! wie die Säfte mit dem Geblüte verdorben! So zerrüttet denn der Sklave des Affekts die edle Gesundheit, zieht sich oft schreckliche Zufälle zu, und wird sein eigener Mörder.

Angenehme und widrige Begebenheiten regen die Affekten auf, indem man sich das Gute oder Böse, das Erfreuliche oder Angenehme, als groß vorstellt, es giebt also auch angenehme und gute, widrige und böse Affekten; einige schaden ihrer Natur nach, und andere durch ihre Heftigkeit oder Ausschweifung, oder wenn man in der Sinnlichkeit so weit geht, daß ihre Uebermacht die Wirkungen der Vernunft unterdrückt.

Der

Der Affekt der Freude, das ist, Freude, wenn sie zu heftig ist, verursacht grosse Wallung des Bluts, stößt die Säfte mit Ungestüm fort, spannt die Nerven zu sehr an, und setzt die Werkzeuge des Körpers in eine nachtheilige Thätigkeit: diese heftige Bewegungen verzehren gleich dem Feuer die Säfte, und lassen, nach einer so unmäßigen Austrengung aller Theile des Körpers, Schwäche zurück; ja man hat Beyspiele, daß Einigen eine plötzliche Freude das Leben kostete, und andern die Vernunft raubte. Ein Jude war z. B. in seiner Handelschaft unglücklich, und würde arm: Unvermuthet ward ihm durchs Loos vierzig tausend Gulden zu Theil; die freudige Nachricht von diesem Glück setzte ihn in eine so starke Bewegung, daß er unter dem Ausruf: vierzigtausend! todt zu Boden sank. Und so starb auch Diagoras, der Rhodier, vor Freude in den Armen seiner drey Söhne, da er sie als Sieger in den olympischen Spielen gekrönt sah. Wie sehr hat man also Ursache, sich zu gewöhnen, daß selbst frohe Begebenheiten uns nicht gefährlich und schädlich werden! Diese können, wenn sie uns nur heiter und mäßig froh machen, nicht wenig zu unserem Wohlseyn beytragen; denn eine gemäßigte Freude befördert das leichte Hinwallen des Bluts und der Säfte, belebt den ganzen Körper, und macht den Geist thätiger, so daß er seine Geschäfte mit glücklichem Fortgang verrichtet.

Der Affekt der Traurigkeit, der Furcht und des Schrekkens, kurz die unangenehmen Affekten hemmen die natürliche Bewegung des Bluts und der Säfte; schwächen die Verdauung und die Werkzeuge des Körpers; und, welches eine Folge von beiden ist, hindern die so heilsame Ausdünstung; stumpfen die Nerven ab; und haben eine sehr schädliche Einwirkung auf die

Seele und ihre Verrichtungen. Wie viele sind schon vor Traurigkeit und Schwermuth hingewelkt! Wie Mancher stürzte vor Schrekken todt nieder!

Der Affekt des Zorns macht das Blut aufbrausend; verzehret die Säfte; greift alle Theile des Körpers heftig an, schwächt Nerven und Glieder; verursacht eine starke Ergiessung der Galle in den Zwölffingerdarm und ins Geblüt; entnervt Seele und Leib.

Ich zweifle, daß es physische Mittel gebe, wodurch man sich vor Affekten bewahren könnte; aber die Sorge für die Gesundheit des Leibes, und eine mäßige Diät, können dazu beytragen, daß sie nicht so heftig werden, und daher keinen so großen Schaden anrichten.

Die Freude über irdisches Glück wird nicht unmäßig werden, wenn wir aus der Moral dessen Werth recht kennen gelernt, und nach dieser Kenntniß unser Verlangen nach demselben gemäßigt haben: Und die Beobachtung der moralischen Pflichten kann auch verhüten, daß die widrigen Affekten nicht so mächtig und schädlich werden. Uebrigens thut man wohl, wenn man stets über seine Sinne wachet: solche Gegenstände, welche Affekten erwekken können, meidet: sich dem Nachdenken über dieselben entschlägt; sich, wo möglich, mit solchen Sachen beschäftigt, die den Affekten entgegengesetzte Empfindungen hervorbringen; sich zerstreuet; und wenn es seyn kann, sein Herz den sanften beruhigenden Einflüssen der Musik öffnet.

Nach einem Affekt muß man sich des Essens und Trinkens enthalten, weil der Magen zu dessen

Verdau-

Verdaung ungeschickt ist; und im Zorne *) gleich nach demselben den Speichel, den man sonst als ein gutes Verdauungsmittel nicht leicht auswerfen darf, nicht verschlingen, weil er etwas Giftiges an sich hat. Da durch Traurigkeit, Furcht und dergleichen, das Blut sich langsam durch die Adern windet, und die Ausdünstung unterbrochen, und der Körper geschwächt wird, so soll man ruhen, um das Blut wieder in Gang zu bringen, und die Ausdünstung wieder herzustellen, sich wohl warm halten.

## Einige allgemeine Erinnerungen.

Es giebt Leute, welche meynen, daß die Gesundheitsregeln überflüßig wären, und daher sich und Andern rathen, keiner Diät zu folgen, und nach Belieben und Behagen zu leben. Aber das ist nur die Meynung derer, die gern ihrem Eigenwillen und ihren Lüsten fröhnen; und wer sich zu ihrem Haufen gesellt, macht sich nicht nur des Namens eines vernünftigen Menschen unwürdig, sondern er wird auch über kurz oder lang für sein regelloses Leben büssen müssen; denn die Regeln der Gesundheit sind keine willkürlichen Gesetze, und nicht von einem eingeführten Gebrauch hergenommen: die Natur selbst schreibt sie uns vor: die Vernunft gebietet

*) Am meisten schadet der Zorn, wenn man auf denselben trinkt, oder auch isset: Speise und Trank werden dann zu Gift, und das schädlichste Gift sind die hitzigen Getränke. Auch vor der Erkältung muß sich der Erzürnte hüten: überhaupt sind Hunger, Durst und Wärme die beßten Mittel, die bösen Folgen des Zorns abzuwenden.

gebietet sie uns. Mag es seyn, daß hier und da einer ohne Lebensordnung gesund und stark ist, und mag auch im Gegentheil zuweilen das Gegentheil statt finden; einzelne Beyspiele heben nie die Regeln auf, die auf vernünftigen Gründen beruhen, und die Verschiedenheit der Naturen und Umstände werden auch da immer für die Diät entscheiden. Um gesund zu seyn, muß man sich nun freylich auch nicht so strenge an gewisse Regeln binden *), und nicht ängstlich für die Gesundheit sorgen; beides ist einer vernünftigen Lebensordnung zuwider, und schadet. Man gebrauche daher auch keine Arzney, so lange man nicht wirklich krank ist, oder die anhebende Unpäßlichkeit nicht bedenklich findet. Arzney thut immer der Natur einige Gewalt an, und Unpäßlichkeiten gehen vorüber, wenn man sich allemal nach Beschaffenheit der kleinen aufstossenden Uebel gehörig hält: nach einem verdorbenen Magen ist z. B. der Hunger der beßte Arzt. Noch schädlicher ist es, wenn man sich an Arzney gewöhnt, weil dieses nothwendig den Körper angreifen und schwächen muß, und weil dann die Arzney, wenn man sie mit wahrem Nutzen gebrauchen kann und soll, nicht wirksam seyn kann. Aber bey bedenklichen Fällen, und noch mehr, wenn du die sich zeigende Unpäßlichkeit nicht recht genau kennst, da suche, um dem Uebel in der Geburt zu widerstehen

---

*) Von dem Herrn Hofrath Richter zu Göttingen ist eine Rede von den nachtheiligen Folgen einer strengen Diät bekannt; ob sie in einer Sammlung vorkomme, weiß ich nicht.

verstehen *), ohne den mindesten Aufschub, die Hülfe eines geschickten und erfahrnen Arztes, und sey nie so pflichtvergessen und thöricht, daß du Quecksalbern oder überklugen Weibern, die mit ihren Mittelchen Wunder thun wollen, und bey den Verordnungen einsichtsvoller Aerzte die Achsel zu zukken sich erdreisten, Leben und Gesundheit anvertrauest. Wahre und treue Aerzte bemühen sich, ein Uebel von Grund aus zu heilen, und ziehen dabey die Natur des Patienten in Ueberlegung; aber die Medikaster gebrauchen ihre gewisse Rezepte bey Allen auf einerley Art: daher kann es nicht anders kommen, als daß sie viel Unheil stiften, und eine Menge Menschen würgen. Glückt es ihnen bisweilen (aber nicht durch ihr Wissen) den Kranken Linderung zu schaffen, so ist doch die Quelle des Uebels nicht verstopft, sondern öffnet sich wieder, und richtet Schaden, und vielleicht schreckliche Verwüstung an. Man hüte sich also ja vor solchen gefährlichen Leuten, und wende sich an solche Männer, die den Menschen, die Krankheiten, und die Natur der Heilmittel studirt haben, und noch täglich studieren. Folge aber auch alsdann den Vorschriften des Arztes aufs genaueste und treueste: gebrauche demnach nicht nur die Arzney in Absicht der Beschaffenheit, des Maaßes und der Zeit seiner Verordnung gemäß, sondern beobachte auch die Diät gerade, wie er sie dir vorschreibt: es kommt ja auf den ordentlichen Gebrauch der Arzney, und auf die übrige Lebensordnung alles

*) Schnupfen und Katarrhe werden oft als unbedeutende Kleinigkeiten angesehen: aber man hat es in neuern Zeiten bewiesen, was die Sorglosigkeit gegen diese Krankheit für schlimme Folgen haben kann.

alles an. Es ist zu beklagen, daß in diesem Punkt, oft zum Nachtheil der würdigsten Aerzte, so häufig und so leichtsinnig gefehlt wird. Einige nehmen zwar eben dieselbe Arzney ein, welche ihnen verordnet wurde; aber sie setzen aus, oder kürzen ab, oder thun hinzu: Andere nehmen auch gerade so viel, und so lange, als ihnen vorgeschrieben wurde; aber sie bekümmern sich um keine Diät; essen, trinken, und thun, was sie wollen. Ist es dann zu verwundern, wenn die Krankheit nicht ab=, sondern zunimmt, und wenn der Tod mit eilenden Schritten sich naht, oder wenn man beym Aufkommen nicht zu Kräften wieder gelangt, immer kränkelt, oder bey einer üblen Beschaffenheit des Körpers der Gefahr des Lebens stets ausgesetzt ist? Man darf deßwegen auch nicht eher mit der Kur aufhören, als bis es der gute Arzt für gut befindet. Uebrigens sollte jeder den Bau seines Körpers, dessen Theile und ihre Verrichtungen kennen lernen; nicht nur weil es unvernünftig ist, wenn die Seele in ihrer eigenen Wohnung fremd wäre, sondern auch, weil wir dann eher einem Arzt eine Beschreibung von den leidenden Theilen geben können, und weil diese Kenntniß uns anleitet, wie wir Leben und Gesundheit erhalten, und ihre Dauer und Festigkeit befördern müssen. Und welchen grossen moralischen Nutzen hat man nicht!

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Ernesti, Johann Heinrich Martin,

Lehren der Höflichkeit, des Wohlstandes und der Gesundheit ein nützliches Handbüchlein für die Jugend

Augsburg 1810

Augsburg, Staats- und Stadtbibliothek -- Kult 3668
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11256549-7